



ENCICLOPEDIA PLANTELOR MEDICINALE





PRET: 9,9 LEI

Enciclopedia plantelor medicinale

index alfabetic

legendă

- AFECȚIUNI ALE APARATULUI ȘI CĂILOR RESPIRATORII
- AFECȚIUNI ALE PIELII ȘI A OCHILOR
- AFECȚIUNI ALE SISTEMULUI OSOS ȘI MUSCULAR
- AFECȚIUNI ALE APARATULUI DIGESTIV
- AFECȚIUNI DENTARE ȘI BUCALE
- AFECȚIUNI CARDIOVASCULARE
- AFECȚIUNI ALE APARATULUI GENITAL ȘI REPRODUCĂTOR
- AFECȚIUNI RENALE
- PRIM AJUTOR
- SISTEM IMUNITAR
- AFECȚIUNI ALE SISTEMULUI NERVOS

femeia de azi

Suntem aproape de TINE!

Scrie-ne: str. Buzești nr. 85, sector 1, București; CP 216, OP 63
Sună-ne: 031.225.87.00
Trimite-ne e-mail: femeiadeazi@femeiadeazi.ro

EDITOR COORDONATOR Georgiana Hagiu
REDACTOR-ȘEF Inna Stănescu
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT Aurora Popescu
ART-DIRECTOR Dan Mihalache
EDITORI Irina Tudor Dumitrescu, Adriana Vela, Luminița Tăbăran, Laura Udrea, Samira Ștefan, Roxana Totolici, Mariana Fătulescu, Lucia Comănescu, Andreea Cohuț
CORECTORI Daniela Nae, Mariana Dorobanțu
FOTO Shutterstock

SANOMA HEARST ROMÂNIA SRL
DIRECTOR GENERAL Elisabeth Loesberg
PUBLISHER Lucian Ioniță
DIRECTOR FINANCIAR Ileana Maranca
DIRECTOR PUBLICITATE GRUP Cezar Burlan
DIRECTOR PUBLICITATE Florentina Mihalache
DIRECTOR MARKETING Mihai Adămuț
DIRECTOR CERCETARE Ștefan Andrei
DIRECTOR DE PRODUCȚIE Cristi Damian
DIRECTOR DE DISTRIBUȚIE Tudor Balteanu
PRE-PRESS Sanoma Hearst România
TIPOGRAFIE Infopress Group
DISTRIBUȚIE Hiparion distribution srl, tel. 224 39 27; 0264 414 040



Albăstrea

Este o plantă medicinală care se cultivă de foarte multe ori și în scop decorativ. Atenție însă! În scopuri medicinale, se folosesc doar florile albastre, nu și cele roz, care pot fi întâlnite foarte des.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME RENALE** – se prepară un ceai dintr-o linguriță cu albăstrele, în amestec cu frunze de mesteacăn și cozi de cireșe, din care se beau câte 3-4 căni în fiecare zi.
- **DIAREE** – albăstrelele au puternice proprietăți astringente și antidiareice.
- **REUMATISM** – infuzia preparată din această plantă este un diuretic de excepție, ducând la eliminarea apei din țesuturi și la calmarea durerilor reumatice.
- **ANOREXIE** – se beau 3-4 căni cu decoct de albăstrele în fiecare zi pentru creșterea poftei de mâncare.
- Ceaiul preparat din flori de albăstrele are un efect ușor calmant asupra **SISTEMULUI NERVOS**.
- În uz extern, planta este un bun remediu pentru tratarea **CONJUNCTIVITELOR** și a **IRITAȚIILOR PLEOAPELOR**.

ȘTIAI? Compresele cu infuzie de albăstrele sunt foarte bune pentru tonificarea mușchilor din zona ochilor. În felul acesta, ele ajută la reducerea ridurilor deja formate. În plus, elimină cearcănele inestetice.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CEAI DE FLORI** – peste o lingură cu flori uscate, se toarnă o cană cu apă fiartă și se lasă la infuzat zece minute, după care se filtrează lichidul. Se beau 3-4 căni pe zi.
- **COMPRESE** – sunt foarte bune pentru tratarea unor afecțiuni oftalmologice sau în tratamentele cosmetice. Florile de albăstrele, folosite sub formă de infuzie, sunt un bun hidratant pentru tenurile cu probleme. Ai grijă să ții compresele pe față cam 20-30 de minute și să repeți procedura de două ori pe săptămână! Compresele sunt bune și pentru tratarea rănilor.
- **DECOCT** – se pun la fiert, într-un litru de apă, vreo două linguri cu albăstrele. După zece minute, se ia recipientul de pe foc și se lasă la răcit. Lichidul se strecoară și se consumă apoi de-a lungul unei zile.

PĂRȚI FOLOSITE: Florile
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iulie, august, septembrie



Aloe

Există peste 300 de specii de aloe vera, dar nu toate dețin virtuți de plantă medicinală. Dintre acestea, cea mai cunoscută pentru proprietățile ei terapeutice este *Aloe barbadensis miller.*

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ULCER DUODENAL** – are acțiune cicatrizantă și antibacteriană.
- **HEPATITĂ** – stimulează secreția de interferon, care are un rol important în tratarea afecțiunilor hepatobiliare.
- **DIABET** – ajută la reglarea funcției glandei pancreatice.
- **CONSTIPAȚIE** – se beau zilnic 2-3 linguri cu suc proaspăt de aloe vera.
- **DEPRESII** – se mestecă, în fiecare dimineață, 2-3 cubulețe de frunză verde. Ajută la îmbunătățirea tonusului.
- **HERPES** – se tamponează locul afectat cu puțină vată înmuiată în gel de aloe.
- **ANOREXIE**
- **CONGESTIE CEREBRALĂ**
- În uz extern, planta este bună în **TRATAREA ALERGIILOR** pentru că ajută la calmarea mâncărimilor produse de urticarie.
- Are efect dezinfectant și participă cu succes la **CICATRIZAREA RĂNILOR.**
- **STIMULEAZĂ DIGESTIA ȘI CIRCULAȚIA SANGVINĂ.**
- **ÎNTĂREȘTE SISTEMUL IMUNITAR**

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC PROASPĂT DE ALOE** – se taie o frunză sau două de aloe cu proprietăți medicinale și se strânge sucul care se scurge. Se iau în fiecare zi 3-4 linguri cu suc pentru tratarea afecțiunilor deja enumerate.
- **CATAPLASME** – se înmoaie o bucățică de tifon în gel de aloe și se aplică pe zona afectată de herpes, arsuri sau răni. Planta are efect cicatrizant și ajută la vindecarea rapidă a oricărui tip de plagă.
- **TINCTURĂ** – se taie o frunză de aloe în bucățele mărunte și se lasă la macerat în 200 ml de alcool cam 15 zile, după care se strecoară preparatul și se pune în sticle mai mici. Se ia câte o lingură de tinctură diluată într-un pahar cu apă de 3-4 ori pe zi. Este foarte bună mai ales pentru constipație.

ATENȚIE! La unele persoane, aloe vera poate da efecte adverse. În cazuri mai rare, apare o hipersensibilitate ce se manifestă prin dermatite.

PĂRȚI FOLOSITE frunzele

CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Alun

Alunul românesc este un arbust ale cărui proprietăţi medicinale sunt cunoscute de foarte multă vreme. Fructele sale sunt foarte bogate în vitamine - A, B1, B2 şi C -, dar şi în calciu, fosfor, fier ori potasiu. Tocmai de aceea au proprietăţi nutritive şi energetice.

CE AFECŢIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** – se consumă alune datorită conţinutului de fier şi fosfor.
- **CREŞTERE** – fructele bogate în calciu sunt un excelent stimulent al creşterii recomandat copiilor.
- **COLESTEROL** – alunele crude ajută la scăderea nivelului de colesterol.
- **TUBERCULOZĂ** – datorită conţinutului de materii grase, li se recomandă celor suferinzi de boli pulmonare să mănânce alune, nuci şi migdale.
- **TENIAZĂ** – se înghite în fiecare dimineaţă, timp de două săptămâni, câte o lingură cu ulei de alune.
- **LITIAZĂ URINARĂ** - se face o cură de două săptămâni cu ulei de alune sau se mănâncă alune.
- **TONIFICAREA VASELOR** – preventiv, se iau zilnic 60 de picături de extract de frunze de alun. Întăreşte vasele de sânge şi combate apariţia varicelor.
- **GRAVIDITATE** – alunele consumate constant în timpul sarcinii sunt un excepţional energizant şi revitalizant natural.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FRUCTE CRUDE** – se consumă fără a se prăji înainte, tocmai pentru a-şi păstra intacte proprietăţile nutritive şi medicinale.
- **ULEI DE ALUNE** – se obţine prin presare la rece şi se găseşte la magazinele naturiste. El este bun şi pentru tratarea episoadelor de diaree.
- **MACERAT DE MUGURI** – se culeg mugurii tineri, se mărunţesc şi se lasă la macerat în apă 12 ore, la temperatura camerei. După aceea, se strecoară lichi... păstrează în sticluţe, într-un lo...
- **INFUZIE DIN MUGURI** – peste o m... muguri mărunţiţi, se toarnă apă ... şi se mai dă puţin în clocot. Se bea... două căni pe zi. Bună pentru afecţi... hepatice.
- **INFUZIE DIN FRUNZE** – se prepară ca ... infuzia de muguri. Este bună pen... ulcere varicoase, în tratarea varicel... şi a plăgilor. Se fac băi locale cu infuzi... sau se aplică sub formă de comprese pe zona afectată.

PĂRŢI FOLOSITE frunzele, fructele şi mugurii





Anason

Pentru că este originar din zona mediteraneeană și are nevoie de condiții climaterice speciale pentru a crește spontan, în România se obține doar prin cultivare. Conține uleiuri volatile.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTENIE ȘI AMEȚEALĂ** – se consumă sub formă de infuzie pentru proprietățile sale tonice.
- **SPASME INTESTINALE** – ceaiul de anason consumat zilnic, în cantități mici, elimină gazele intestinale.
- **TUSE** – calmează crizele de tuse uscată, iar uleiurile volatile pe care le conține favorizează expectorația.
- **DIGESTIE UȘOARĂ** – stimulează secrețiile gastrice, eliminarea bilei.
- **MIGRENĂ ȘI REUMATISM** – cu puțin ulei volatil de anason, se masează ușor zona dureroasă.
- Calmează **COLICILE BEBELUȘILOR** – sugarilor care suferă de colici li se administrează ceai de anason neîndulcit.
- **DURERI MENSTRUALE** – pentru calmarea durerilor provocate de menstruație, se bea decoct de rădăcină de anason.
- **ASTM BRONȘIC**

> ȘTIAI? Se spune că ceaiul de anason are proprietatea de a stimula lactația, așa că este recomandat femeilor care alăptează. În același scop, se poate face un masaj ușor al sânilor cu ulei de anason.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CEAI DE SEMINȚE** – se pisează o linguriță de semințe sau se macină în râșnița de cafea până se transformă într-o pulbere. Se toarnă peste ea o cană cu apă fierbinte și se lasă la infuzat cam zece minute, după care se strecoară și se îndulcește cu miere. Se consumă cam 2-3 căni pe zi pentru afecțiunile prezentate anterior.
- **INFUZIE DE FRUCTE** – peste câteva fructe de anason zdrobite, se toarnă apă clocotită și se lasă la infuzat. Se strecoară și se bea îndulcită, pentru stimularea lactației. Înainte de preparare, se poate face un amestec din anason, mărar, maghiran sau chimen, în părți egale. Se beau cam 2-3 căni pe zi.
- **ULEI DE SEMINȚE** – se pisează o linguriță cu semințe până se transformă în pulbere, peste care se toarnă cam 100 ml de ulei de măsline. Preparatul se lasă la macerat timp de 7-8 zile într-un loc întunecos, la temperatura camerei. La final, se strecoară și se păstrează în sticluțe, într-un loc răcoros.

PĂRȚI FOLOSITE frunzele și semințele



Angelică

Numele acestei plante este legat de sărbătoarea Sfinților Arhangheli Mihail și Gavriil, în preajma căreia înflorește. Are proprietăți antispatice și de stimulare a secrețiilor gastrice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **COLICI INTESTINALE** – zilnic, se beau câte două căni cu decoct de angelică.
- **CREȘTEREA APETITULUI ȘI STIMULAREA SECREȚIEI DE BILĂ** – se ia o linguriță cu pulbere de rădăcină de plantă.
- **ANEMIE ȘI CONVALESCENȚĂ** – se înghit zece picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **ASTM BRONȘIC** – se iau două picături de tinctură, de trei ori pe zi, timp de două săptămâni.
- **HEPATITĂ CRONICĂ** – se iau 15 picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **VAGINITĂ** – se fac spălături vaginale cu apă în care s-au turnat 10-15 picături de tinctură.
- **REUMATISM** – se face masaj cu câteva picături de tinctură.

> ATENȚIE! Femeile însărcinate și diabeticii nu au voie să facă tratament cu preparate din angelică.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT DE RĂDĂCINĂ** – peste o lingură cu rădăcini uscate și mărunțite, se toarnă o cană cu apă. Se pune la fiert 25 minute, după care se lasă acoperit un sfert de oră. Este bun pentru tratarea bronșitei.
- **MACERAT DE RĂDĂCINĂ** – rădăcina de plantă mărunțită se lasă la macerat timp de 12 ore, în 500 ml de apă. Se cons[...] după ce se filtrează, fiind foarte [...] cazul colicilor.
- **VIN DE ANGELICĂ** – se amestecă [...] linguri cu rădăcină de plantă uscat[...] 250 ml de vin alb și se lasă la mac[...] o săptămână. Se strecoară. Bun p[...] tratarea afecțiunilor digestive.
- **TINCTURĂ** – se lasă la macerat în [...] ml de alcool o lingură cu rădăc[...] de plantă timp de 14 zile. La final, [...] filtrează și se iau 15-20 de picături p[...]
- **BĂI CU ANGELICĂ** – o mână de rădăc[...] uscată se fierbe într-un litru de a[...] cam 15 minute. Se toarnă lichidul [...] apa de baie. Procedeul este recoman[...] reumaticilor.

PĂRȚI FOLOSITE: rădăcina, semințele și frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: [illegible] martie, aprilie, septembrie, octombrie [illegible] septembrie, octombrie



Anghinare

Cunoscută și apreciată îndeosebi pentru proprietățile ei hepatoprotectoare, anghinarea este unul dintre cele mai bune detoxifiante naturale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **REGLEAZĂ NIVELUL COLESTEROLULUI** din sânge.
- Are **PROPRIETĂȚI DIURETICE** – mărește volumul de urină, favorizând eliminarea ureei și a substanțelor toxice din organism.
- Ajută la **TRATAREA INFECȚIILOR INTESTINALE**, a litiazei biliare și icterului – în aceste situații, se beau zilnic 1-2 căni cu decoct de plantă.
- **CREȘTE DEBITUL DE BILĂ SECRETATĂ,** ușurând procesul digestiei.
- **REGLEAZĂ TENSIUNEA ARTERIALĂ**, fiind recomandată hipertensivilor și celor care suferă de angină pectorală – se bea câte un păhărel de infuzie de trei ori pe zi, înainte de masă.
- Este un bun **DEPURATIV SANGVIN.**
- E un **ADJUVANT** indicat **ÎN TRATAMENTUL BOLILOR HEPATICE** (hepatită cronică).

> ATENȚIE! Cura cu anghinare nu e bine să dureze mai mult de 30 de zile, deoarece poate duce la apariția unor colici hepatobiliare. În plus, nu este recomandată celor care suferă de afecțiuni renale acute.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste o lingură de frunze uscate, se toarnă o cană cu apă clocotită și se lasă la infuzat cam zece minute. Se beau câte 2-3 căni de preparat pe zi, timp de două săptămâni, pentru tratarea afecțiunilor hepatobiliare. Se consumă câte o cană dimineața, pe stomacul gol, după care se stă culcat pe partea dreaptă. Restul se bea înaintea meselor principale.
- **CAPSULE DE ANGHINARE** – conțin pulbere de plantă și se găsesc în magazinele cu profil naturist.
- **TINCTURĂ** – două linguri cu anghinare se lasă la macerat în 200 ml de țuică sau alcool alimentar timp de două săptămâni. La final, se filtrează și se beau din acest preparat cam 15-20 de picături pe zi. Este foarte bună pentru tratarea dischineziei biliare, a hepatitei virale, a diabetului, anorexiei sau a alergiilor.
- **CATAPLASME** – se diluează câteva picături de tinctură în puțină apă și se aplică sub formă de comprese în cazul acneei, psoriazisului sau dermatitei de contact.

[illegible] Frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Ardei iute

Deși cultivat mai ales în scop alimentar, ardeiul iute este și un remediu naturist. În plus, este un excelent stimulent al metabolismului și accelerează arderea grăsimilor.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **STIMULAREA SECREȚIILOR GASTROINTESTINALE** – câteva picături de tinctură de ardei iute pe zi sunt eficiente în alcoolism sau intoxicații de tot felul.
- **DURERI ÎN GÂT** – are efect antiinfecțios și stopează evoluția răcelii.
- Mâini și picioare reci cauzate de **CIRCULAȚIA PERIFERICĂ DEFICITARĂ** – ardeiul are proprietăți vasostimulatoare, prin masajul mâinilor și picioarelor cu tinctură de ardei iute sau cremă în care s-au turnat câteva picături din acest produs stimulându-se circulația.
- **REUMATISM** – masajul cu produse pe bază de ardei iute calmează durerile provocate de această boală.
- **GUTURAI** – cine mănâncă ardei iute știe cu siguranță că acesta desfundă repede nasul și crește temperatura corpului.

> ATENȚIE! Intern, nu se administrează celor care suferă de hiperaciditate, ulcer gastric și afecțiuni hepatice.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- Sub formă de **CONDIMENT**, în mâncăruri.
- **TINCTURĂ** – 10 g de ardei uscat se lasă la macerat 15 zile în 150 ml de alcool, după care se filtrează. Tratamentul cu tinctură de ardei iute e bun în cura de dezalcoolizare. Se iau cam 50 de picături diluate în apă sau c[illegible] ori pacientul simte nevoia s[illegible] alcool. Tinctura se folose[illegible] fricțiuni ușoare pentru a sto[illegible] părului.
- **UNGUENT** – un pachet de un[illegible] se pune într-o cratiță pe foc[illegible] până ce se topește. În acest [illegible] se ia recipientul de pe foc și [illegible] untul într-un alt vas și, cât este [illegible] se presară cinci linguri de a[illegible] măcinat. Se mai fierbe puțin, [illegible] care se amestecă încontinuu, d[illegible] se lasă la răcit și, cât nu e solidific[illegible] se strecoară în cutiuțe sau bor[illegible]. Se păstrează la rece, fiind foar[illegible] pentru circulația periferică, reum[illegible], artrită și nevralgie.

[illegible]OLOSITE	fructul
CÂND SE RECOLTEAZĂ	august, septembrie, octombrie



Armurariu

Este considerat pe drept cuvânt un salvator al ficatului deoarece este un excelent hepatoprotector.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DISCHINEZIE ȘI LITIAZĂ BILIARĂ** – se tratează cu tinctură de armurariu amestecată cu tinctură de anghinare. Se iau 15-20 de picături de trei ori pe zi.
- **HEPATITĂ, INSUFICIENȚĂ HEPATICĂ** – se bea infuzie de armurariu, câte o cană de trei ori pe zi. Ajută celula hepatică să se regenereze și topește grăsimea de pe ficat.
- **ALCOOLISM** – ca și ardeiul iute, această plantă este un prieten de nădejde în lupta cu acest viciu. În timpul curei de dezalcoolizare, care trebuie să dureze cam o lună, se bea circa un litru de infuzie de armurariu pe zi.
- **CIROZĂ HEPATICĂ**
- **TOXIINFECȚIE ALIMENTARĂ**
- **VARICE** – reduce durerile provocate de această boală.
- **PSORIAZIS** – se aplică pe zonele afectate comprese cu infuzie de armurariu.
- **INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ**

ȘTIAI? În popor, planta este cunoscută și ca ciulin-de-lapte sau ciulinul-Maicii-Domnului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUCTE** – se toarnă o cană cu apă fiartă peste o linguriță cu fructe. Se lasă la infuzat 15 minute, după care se strecoară. Se beau cam trei căni pe zi, de preferat dimineața, pe stomacul gol, și seara, înainte de culcare.
- **TINCTURĂ** – se macină o mână cu semințe de armurariu și se pun într-o sticlă, turnându-se peste ele 150 ml de alcool. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se filtrează.
- **PULBERE** – se macină cu râșnița de cafea semințe de armurariu până ce se obține o pulbere foarte fină. Este un bun adjuvant pentru ciroza hepatică. Se face o cură de trei săptămâni, timp în care se ia câte o linguriță cu pulbere de 3-4 ori pe zi. După o pauză de două săptămâni, se reia procedura. În tot acest timp, e bine să se bea cât mai multă infuzie de armurariu, combinată cu infuzie de rădăcină de păpădie.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se infuzie din fructe și sunt recomandate pentru afecțiuni de piele.

PĂRȚI FOLOSITE: fructele cu semințe, frunzele

CÂND SE RECOLTEAZĂ: iulie, august, septembrie, octombrie



Arnică

Tratamentul intern cu arnică e bine să se facă pe baza unei recomandări medicale, pentru că această plantă poate provoca grave probleme de sănătate, de la gastroenterite până la paralizia centrilor nervoși.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ARTERITĂ** – se iau mai multe picături de tinctură, sub îndrumarea unui specialist.
- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ**
- Stimulează **SISTEMUL NERVOS.**
- Aplicată extern, tratează **CONTUZIILE SUPERFICIALE, CRAMPELE MUSCULARE ȘI ARTERITA.**
- **RELAXEAZĂ MUȘCHII** și calmează durerile acestora.
- Vindecă **ÎNȚEPĂTURILE DE INSECTE.**
- **CONJUNCTIVITĂ**
- **RĂNI** - are proprietăți calmante, cicatrizante și antiinflamatoare.
- **ENTORSĂ ȘI LUXAȚII** - se masează zona cu unguent de arnică de mai multe ori pe zi.

ATENȚIE! Arnica este otrăvitoare și e nevoie de precauție în administrarea ei. În plus, poate provoca reacții alergice la contactul cu o pielea mai sensibilă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste o ling[illegible] uscată, se toarnă o can[illegible]. Se lasă zece minute l[illegible] care se strecoară. Se fo[illegible] gargară, când este do[illegible] două ori pe zi. Are efect [illegible] în cazuri de faringită [illegible]
- **TINCTURĂ** – peste o mână [illegible] toarnă cam 150 ml de a[illegible] fi procurat de la farmacie [illegible]. Se lasă la macerat două [illegible] după care se strecoară și se [illegible] în sticluțe acoperite bine.
- **CATAPLASME** - se fac din tinct[illegible] în puțină apă, dar și din infu[illegible]. bune pentru dureri musculare [illegible] conjunctivită și ridurile din jur[illegible]
- **ULEI** - în 500 ml de ulei de floarea [illegible] se pun 100 g de arnică. Ames[illegible] fierbe pe baie de abur timp d[illegible] după care se lasă la răcit și se fi[illegible] păstrându-se într-un loc răcor[illegible]. Se folosește pentru masarea ușo[illegible] zonelor afectate de arterită.



Asmățui

Pentru că este o rudă foarte apropiată a pătrunjelului, asmățuiul poate fi folosit cu succes în curele cu clorofilă ce se fac odată cu sosirea primăverii și care ajută la remineralizarea și detoxificarea organismului.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **GUTĂ** – pentru eliminarea apei din țesuturi, se bea câte un pahar cu suc proaspăt de trei ori pe zi.
- **REUMATISM**
- **LITIAZĂ RENALĂ** – se bea foarte mult suc proaspăt de plantă. Are efect depurativ și diuretic.
- **COLICI HEPATICE** – se prepară o zeamă din asmățui, păpădie, leurdă și ciocoare, din care se consumă cam două căni pe zi.
- **ASTM BRONȘIC ȘI BRONȘITĂ ASMATIFORMĂ** – asmățuiul este un foarte bun antiseptic respirator.
- **AFECȚIUNI OFTALMOLOGICE** – se pun comprese cu suc proaspăt de asmățui.
- **HEMOROIZI** – se fac băi de șezut cu infuzie de plantă.
- **ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE SAU CONTUZII** – se zdrobesc frunze proaspete și se pun pe zona afectată.

ȘTIAI? Planta se mai numește pătrunjel-creț, hasmațuchi sau planta-fetelor-tinere.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste o lingură sau două cu plantă verde mărunțită, se toarnă o cană cu apă fierbinte. E bine să se bea câte o cană de infuzie de trei ori pe zi, pentru că are efecte laxative.
- **GARGARĂ** – se face cu infuzie în cazul unor afecțiuni precum ulcerațiile faringiene.
- **CATAPLASME** – se fac cu infuzie, suc proaspăt de asmățui și chiar frunze zdrobite. Sunt foarte bune pentru tratarea degerăturilor și a ulcerațiilor, dar și a conjunctivitei.
- **SUC PROASPĂT** – se obține prin zdrobirea sau pasarea frunzelor verzi de asmățui. Este recomandat în cura de detoxificare de primăvară, dar și pentru tratarea afecțiunilor oculare. În cosmetică, este foarte bun pentru tenul gras, dar și pentru reducerea ridurilor. Catifelează pielea și are proprietăți antiinflamatoare, tonice și cicatrizante.

fructele, rădăcina
mai, iunie, iulie, august



Boz

Este recunoscut de către specialiștii în medicină naturistă drept unul dintre cele mai puternice laxative naturale. Florile și fructele sale seamănă foarte bine cu cele ale socului.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CONSTIPAȚIE** – se iau câte zece picături de tinctură seara, înainte de culcare.
- **GASTRITĂ** și **PROBLEME DE DIGESTIE** – se macină puțină rădăcină de plantă și se ia un vârf de cuțit de pulbere înainte de masă.
- **CISTITĂ** – se tratează cu macerat de rădăcină.
- **DURERI DE ARTICULAȚII ȘI DE SPATE** – se fac băi locale sau se pun cataplasme cu infuzie de frunze pe zona afectată.
- **PROBLEME DE GREUTATE** – tratamentul cu tinctură de boz ajută la scăderea poftei de mâncare.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** – este un bun detoxifiant al ficatului.

> ATENȚIE! Planta este un purgativ foarte puternic. Poate avea efecte secundare neplăcute, precum deshidratarea sau colicile abdominale. Nu se administrează celor care suferă de colon iritabil.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** – peste 100 g de frunze de plantă, se toarnă o cană cu apă fierbinte și se lasă la infuzat timp de cinci minute. Este foarte bună pentru eliminarea paraziților intestinali.
- **TINCTURĂ DE RĂDĂCINĂ** – este cea mai eficientă formă de administrare a plantei. Se prepară lăsând la macerat timp de zece zile într-un litru de rachiu, 100-200 g de rădăcină proaspătă mărunțită. La final, se filtrează și se pune la păstrat în sticle închise la culoare. Cura cu tinctură pentru constipație trebuie să dureze cam două săptămâni, după care se face o pauză de șapte zile.
- **MACERAT** – se mărunțește puțină rădăcină de boz și se lasă la macerat timp de zece ore într-o cană cu apă. Se bea pe stomacul gol.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se infuzie de frunze sau tinctură de rădăcină, diluată în puțină apă.
- **BĂI DE ȘEZUT** – se toarnă câteva picături de tinctură în apa folosită.

PĂRȚI FOLOSITE	frunze, rădăcină, fructe
CÂND SE RECOLTEAZĂ	mai-august · mai, iunie · august, septembrie



Brad

Împreună cu fratele său molidul, bradul are nu numai valoare economică, ci și medicinală. Din rășina și acele sale se extrag esențe miraculoase pentru sănătate, iar din polen albinele produc o miere foarte bună.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** – timp de 14 zile, se face o cură cu sirop de muguri, care au efecte revitalizante. Se iau două linguri cu sirop înainte de masă.
- **MIGRENĂ** – se masează fruntea cu tinctură de muguri.
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII, TUSE** – se iau zece lingurițe cu sirop în fiecare zi.
- **CISTITĂ** – se tratează cu câte o linguriță cu tinctură de rășină, de trei ori pe zi. Se ia pe stomacul gol, iar cura trebuie să dureze minimum două săptămâni.
- **BALONARE** și **COLICI ABDOMINALE** – înainte de masă, se iau zece picături de tinctură de rășină.
- **ARSURI** – se unge zona afectată cu unguent de rășină.
- **AMIGDALITĂ** – se face gargară cu tinctură de rășină diluată în apă.
- **OBOSEALĂ INTELECTUALĂ** – în caz de efort intelectual susținut, se ia o lingură cu sirop de brad.

ATENȚIE! Anumitor persoane, rășina le poate provoca unele reacții alergice la contactul cu pielea.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SIROP DE MUGURI ȘI ACE** – într-un litru de apă, se fierb 500 g de muguri. După ce se răcește, se adaugă 1 kg de zahăr și se mai dă într-un clocot. Bun pentru tuse și calmarea apetitului alimentar excesiv.
- **TINCTURĂ DE MUGURI** – se adună 500 g de muguri verzi și se toacă mărunt. Se pun într-un borcan și se toarnă peste ei un litru de alcool. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se filtrează.
- **ULEI DE MUGURI SAU RĂȘINĂ** – 100 g de ulei de floarea soarelui se pun la încălzit pe baie de aburi, în care se toarnă puțină rășină de brad. Se ține pe foc până se topește, după care se filtrează și se lasă la răcit. Se folosește pentru masaj.
- **TINCTURĂ DE RĂȘINĂ** – în 250 ml de alcool, se pune puțină rășină și se lasă câteva zile, după care se filtrează.
- **UNGUENT CU RĂȘINĂ** – se pune la topit un pachet de unt, după care se adaugă o lingură cu rășină și se amestecă până se topește, după care se ia vasul de pe foc și se lasă la răcit.

PĂRȚI …: muguri, acele, rășina
CÂND SE RECOLTEAZĂ: … în tot timpul anului



Brânca-ursului

Denumită de unii ginsengul românesc, planta are proprietăți afrodiziace și nu numai. Preparatele din brânca-ursului sunt recomandate mai ales celor care suferă de infertilitate.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **FRIGIDITATE** și **IMPOTENȚĂ** - se iau câte zece picături de tinctură pe zi, timp de minimum o lună.
- **INFERTILITATE** - se ia câte o linguriță cu tinctură diluată în puțină apă de trei ori pe zi, înainte de masă. Cura se ține trei luni.
- Boli cu transmitere sexuală: **GONOREE, CHLAMYDIA ȘI SIFILIS** – pe lângă medicamentele prescrise de medic, e bine să se facă și o cură cu tinctură de plantă.
- **EPILEPSIE** – se ia o linguriță cu tinctură de tinctură de trei ori pe zi. Cura trebuie să dureze trei luni.
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – înainte de mese, se iau câte 30 de picături de tinctură.
- **ANEXITĂ** – se ia o linguriță cu tinctură de 3-4 ori pe zi.
- **BALONĂRI ȘI DIGESTIE DIFICILĂ**

ATENȚIE! Uneori, tratamentul îndelungat cu brânca-ursului poate da senzație de amețeala, reacții alergice, hipotensiune și stări de rău general.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **PULBERE** - planta uscată, cu tulpină și frunze, se macină foarte fin, până se obține o pudră. Se ia câte o linguriță cu pulbere pe stomacul gol, de trei ori pe zi, pentru tratarea hipertensiunii.
- **TINCTURĂ** - acționează rapid și eficient. Se prepară din 200 g de flori și semințe măcinate, peste care se toarnă cam ½ litru de alcool alimentar. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se filtrează. Se iau câte zece picături de trei ori pe zi, înainte de masă.
- **ULEI** – în ½ litru de ulei de floarea-soarelui sau ulei de măsline, se pun cam zece linguri cu plantă măcinată și se lasă la macerat într-un loc cald timp de 15 zile. La final, se filtrează și se pune la păstrat în sticluțe.
- **CATAPLASME** - se zdrobesc frunzele verzi și se pun pe zona cu probleme. Sunt bune pentru durerile de coloană.

PĂRȚI FOLOSITE rădăcina, frunzele, florile, semințele



Brusture

Este o plantă foarte răspândită, ale cărei proprietăți medicinale nu sunt apreciate și exploatate cum ar trebui.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIABET** – scade nivelul zahărului din sânge. Se beau câte 1-2 căni de decoct pe zi.
- **CURĂȚĂ SÂNGELE DE TOXINE.**
- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE** – stimulează secreția de bilă.
- **COLICĂ DE FERMENTAȚIE** – se iau câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **FEBRĂ** – are acțiune sudorifică.
- **ENTORSE ȘI LUXAȚII** – se pun cataplasme cu frunze zdrobite.
- **ALOPECIE** – o dată pe săptămână, se fac fricțiuni la rădăcina firului de păr cu decoct de brusture.
- **ACNEE** – are efect depurativ, curățând sângele de toxine. Se beau zilnic două căni de decoct sau de infuzie.
- **ARSURI ȘI RĂNI** – se pun cataplasme din infuzie sau frunze zdrobite.

ȘTIAI? Din două gălbenușuri, trei linguri cu apă, zece picături de tinctură de brusture, zece de tinctură de urzică, zece de tinctură de ardei iute și zece de tinctură de mesteacăn, se face un șampon natural.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT** – se curăță rădăcina, se mărunțește și se lasă să stea cam un sfert de oră în apă clocotită. Se bea îndulcit cu puțină miere, ajutând la eliminarea calculilor biliari de dimensiuni mici.
- **PULBERE** – se dă prin mașina de tocat o mână de rădăcină uscată de brusture. Se ia de două ori pe zi câte u vârf de cuțit de preparat, amestecat cu puțină apă.
- **INFUZIE DE PULBERE** – peste o lingură de pudră de rădăcină, se toarnă o cană cu apă clocotită și se lasă la infuzat cam zece minute, după care se strecoară și se bea.
- **CATAPLASME** cu frunze verzi.
- **MASAJ CU DECOCT** – este eficient în tratamentul reumatismului.
- **TINCTURĂ** – se obține lăsând la macerat, în două căni cu alcool, cam 100 g de rădăcină mărunțită timp de două săptămâni. Este bună pentru masajul scalpului în lupta cu mătreața, dar și fiindcă ajută la tratarea erizipelului.

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Busuioc

Cunoscut mai degrabă ca plantă aromatică sau datorită rolului pe care îl joacă în ritualul religios ortodox, busuiocul are și întrebuințări medicinale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTENIE DE PRIMĂVARĂ** – ceaiul de busuioc are un efect energizant și revigorant, alungând starea de moleșeală.
- **TULBURĂRI DE MENOPAUZĂ, STERILITATE ȘI FRIGIDITATE** – se bea macerat de busuioc, dimineața, pe stomacul gol. Cura trebuie ținută o lună.
- **STRES** – se ia în fiecare zi, timp de două săptămâni, câte o linguriță cu pulbere de busuioc. Planta ajută la controlarea emoțiilor și stărilor de anxietate. În plus, tratează nervozitatea.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** – se bea câte o cană cu infuzie de trei ori pe zi.
- **TULBURĂRI DE DIGESTIE**
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII**
- **COLITĂ DE FERMENTAȚIE, COLICI INTESTINALE ȘI BALONĂRI** – se consumă o cană cu ceai de busuioc înainte de fiecare masă.

ȘTIAI? Oamenii de știință au demonstrat că femeile lăuze cu deficiențe de lactație pot rezolva această problemă dacă beau ceai de busuioc. În plus, planta reduce flatulența.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste o linguriță cu busuioc uscat, se toarnă o cană cu apă fierbinte. Se lasă la infuzat timp de 15 minute, se strecoară și se bea. Este foarte bun pentru combaterea gripei, bronșitei, durerilor articulare, insuficienței respiratorii.
- **DECOCT** – o mână de frunze de busuioc uscate se fierb în ½ litru de apă timp de zece minute, după care se lasă acoperite cam un sfert de oră. Se bea toată cantitatea în aceeași zi, pentru stimularea lactației.
- **GARGARĂ** – se folosește decoctul de busuioc, foarte bun contra leziunilor bucale.
- **MACERAT** – se lasă la macerat în 500 ml de apă cam 100 g de plantă uscată sau mărunțită timp de opt ore, după care se strecoară și se bea.
- **ULEI** – în 500 ml de ulei, se pune o mână de busuioc uscat, după care se lasă într-un loc însorit 14 zile. La sfârșit, se strecoară. Este bun pentru masaj, pentru inhalații, dar se administrează și pe cale internă, câte zece picături, de trei ori pe zi, pentru afecțiuni digestive.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	iulie, august, septembrie



Busuiocul-cerbilor

I se mai spune și mușețel-de-câmp și este apreciat îndeosebi pentru faptul că ajută la tratarea afecțiunilor digestive. Frunzele sale conțin uleiuri volatile cu un plăcut miros mentolat.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INFECȚII GASTROINTESTINALE** – se beau trei căni cu infuzie de trei ori pe zi.
- **DIAREE**
- **DISCHINEZIE BILIARĂ**
- **LITIAZĂ RENALĂ ȘI BILIARĂ**
- **NERVOZITATE**
- **AFECȚIUNI CRONICE ALE PANCREASULUI**
- **OBOSEALĂ ȘI EXTENUARE** – se fac băi în care se toarnă infuzie de busuiocul-cerbilor. Au efect reconfortant și revigorant.
- **PĂDUCHI** – se prepară un amestec din eucalipt, busuiocul-cerbilor și rozmarin, care se combină cu ulei de măsline. Se spală părul, se unge pielea capului cu această loțiune și se lasă pe păr până a doua zi, când se clătește bine.
- **GUTURAI, GRIPĂ** – se fac inhalații cu tinctură (zece picături) puse într-un lighean cu apă fierbinte.

ATENȚIE! Planta nu se administrează femeilor însărcinate, pentru că provoacă contracții uterine.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste 100 g de plantă uscată, se toarnă 250 ml de apă fierbinte. Se lasă la infuzat timp de 15 minute, se strecoară și se bea. Tratamentul intern cu acest preparat este bun pentru urticarie.
- **COMPRESE** – se fac cu infuzie de plantă și sunt bune pentru îngrijirea tenului seboreic și a celui afectat de acnee.
- **DECOCT** – 200 g frunze de busuioc uscate se fierb în 500 ml de apă timp de zece minute, după care se lasă acoperite cam un sfert de oră. Se bea toată cantitatea în aceeași zi, acest tratament fiind recomandat pentru bolile de stomac și afecțiunile hepatobiliare. E bine de știut însă că nu se recomandă celor bolnavi de ulcer gastric și duodenal, dar nici celor care suferă de constipație cronică.
- **TINCTURĂ** – se pun la macerat zece zile, în 150 ml de alcool două linguri cu plantă mărunțită. La final, se strecoară și se iau câte 10-5 picături, de trei ori pe zi.

PĂRȚI FOLOSITE: partea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iulie-septembrie



Caisă

Foarte bogate în vitamine, caisele sunt bune pentru o cură de remineralizare, dar și pentru ameliorarea următoarelor probleme legate de sănătate.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CARENȚĂ DE VITAMINA A** – se consumă zilnic 1 kg de fructe proaspete, timp de două săptămâni.
- **ANEMIE** – fructele sunt un tonic al sistemului nervos și sporesc reacțiile de apărare ale organismului. Întăresc imunitatea. Fie se face o cură cu caise proaspete, fie se consumă câteva zile la rând câte o mână de caise uscate. De asemenea, femeile gravide ar trebui să facă o cură de vitaminizare cu caise.
- **CONVALESCENȚĂ** după o boală îndelungată și istovitoare
- **LITIAZĂ RENALĂ SAU BILIARĂ**
- **ÎNTÂRZIEREA CREȘTERII LA COPII**
- **FEBRĂ** – sucul de caise contribuie la eliminarea toxinelor.
- **ECZEME, ARSURI PROVOCATE DE EXPUNEREA LA SOARE, RĂNI** – se fac tamponări repetate cu suc de caise proaspete.
- **CANCER** – sâmburii de caisă consumați cu regularitate previn declanșarea acestei boli.

ȘTIAI? Caisele conțin celuloză și pectină, fiind recomandate contra constipației

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FRUCTE PROASPETE** – cura cu caise (aproximativ două săptămâni) este indicată mai ales pentru detoxificare, dar și pentru regenerarea celulelor și remineralizarea organismului. Sunt un bun remediu în astenia fizică, intelectuală, nevroză, stres, oboseală și insomnii. În plus, din fructe proaspete zdrobite și preparate ca o pastă, se obține o mască foarte hrănitoare pentru tenurile cu probleme.
- **SUC DE FRUCTE** – se obține prin stoarcerea sau pasarea caiselor coapte. Este bun în cazul carențelor de vitamine.
- **SÂMBURI** – sunt hrănitori, bogați în proteine și acizi grași.
- **ULEI DE SÂMBURI** – se obține prin presarea la rece a sâmburilor de caisă. Este folosit mai ales în cosmetică, pentru masaj. Ajută la hidratarea tenurilor terne și afectate de riduri. Folosit în fiecare seară, are acțiune regenerantă și mențin elasticitatea pielii. Se găsește la magazinele de profil.



Cartof

Este una dintre cele mai comune și apreciate legume. Este foarte bogat în vitamina C și potasiu, contribuind din plin la eliminarea toxinelor și acidului uric din organism. Totul este să fie consumat în stare crudă sau fiert, nu prăjit.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIAREE** – se consumă foarte multă supă de cartofi. Este liniștitoare și asigură necesarul de potasiu pierdut în timpul unei crize diareice.
- **LITIAZE BILIARE ȘI HEPATICE**
- **HEPATITĂ CRONICĂ** – se mănâncă salată de cartofi cruzi rași sau fierți.
- **GASTRITĂ** – se bea suc de cartofi cruzi, aceștia având un efect cicatrizant și antiseptic.
- **DISCHINEZIE BILIARĂ** – se beau 300 ml de suc de cartofi dimineața, într-o cură de trei săptămâni.
- **ARSURI** – se pun cataplasme cu cartof crud ras, care are proprietăți cicatrizante și emoliente.
- **CRĂPĂTURI ALE PIELII** – se pun cataplasme cu cartof crud.
- **ULCER VARICOS** – se pun cataplasme cu cartofi rași.
- **DURERI DE CAP** – se pun felii de cartof crud pe frunte.

ȘTIAI? Pentru a scăpa de punctele negre, se freacă tenul cu o felie de cartof crud.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUPĂ** – pe lângă cartofi, se pot folosi și morcovi. Se fierb legumele, se pasează și se consumă mai ales în cazul unor afecțiuni digestive.
- **CATAPLASMĂ** – se fierb cartofii și se pasează, după care se întinde pasta obținută pe zona afectată de lumbago. Aceeași pastă este un remediu împotriva conjunctivitei dacă se combină cu puțin lapte și un gălbenuș. Piureul se aplică pe pleoape și se lasă să acționeze cam 15 minute. Se repetă procedeul de 2-3 ori pe zi. Este foarte bună și pentru erizipel sau flegmon.
- **MASCĂ** – se face un piure de cartofi amestecat cu brânză de vaci și câteva picături de lămâie și ulei de măsline care se aplică pe mâinile cu pielea crăpată.
- **SUC** – se stoarce leguma crudă cu ajutorul unui mixer. Este foarte bun și pentru tratarea unor arsuri sau răni provocate de accidente casnice.

PĂRȚI FOLOSITE	tuberculii
CÂND SE RECOLTEAZĂ	august, septembrie, octombrie



Castan comestibil

C

Această specie de castan înflorește de regulă mai târziu decât celelalte pe care le putem întâlni la tot pasul. Fructele sale au proprietăți remineralizante și energizante și se culege de regulă pe la mijlocul lunii octombrie.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTENIE FIZICĂ ORI INTELECTUALĂ ȘI ANEMIE** – se mănâncă fructe.
- **BOLI ALE SISTEMULUI RESPIRATOR, TUSE USCATĂ, ASTM SAU FARINGITĂ** – se bea ceai din frunze uscate. Au proprietăți bacteriostatice.
- **CRAMPE MUSCULARE**
- **REUMATISM CARDIOARTICULAR** – se fac băi și cataplasme cu făină de castane. Tratamentul îmbunătățește circulația sangvină periferică și are acțiune decongestivă.
- **AFECȚIUNI CARDIACE** – se mănâncă fructe de castan crude sau fierte.
- **PROBLEME DIGESTIVE** – se consumă piure de castane sau fructe fierte.
- **DIAREE** – se bea o cană de infuzie preparată din scoarță de castan.

> ATENȚIE! Tratamentul cu castane comestibile nu este recomandat diabeticilor și persoanelor supraponderale.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** – se toarnă o cană cu apă fierbinte peste o lingură cu frunze uscate și se lasă la infuzat zece minute. Este bună pentru bronșită. Se beau cam 2-3 căni pe zi.
- **GARGARĂ CU INFUZIE** – se face de două ori pe zi, pentru tratarea faringitei.
- **BĂI LOCALE** – se fac folosindu-se infuzia de frunze uscate. Sunt bune pentru tratarea reumatismului, pentru varice sau tulburări ale circulației periferice, dacă se urmează această schemă de tratament cu băi zilnice timp de trei săptămâni.
- **DECOCT DE SCOARȚĂ** – peste o lingură cu scoarță pisată, se toarnă o cană cu apă și se fierbe timp de 10-15 minute. Când se răcește, se bea toată cantitatea.
- **TINCTURĂ DE FRUNZE** – circa 200 g de frunze se lasă la macerat în 500 ml de alcool timp de două săptămâni. Se iau 25-30 de picături pe zi pentru tratarea afecțiunilor respiratorii.
- **FRUCTE PROASPETE, FIERTE SAU PREPARATE SUB FORMĂ DE PIURE**

CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Castan sălbatic

Extractele de castan sălbatic au proprietăți antiinflamatoare, astringente, antiedematoase. În plus, scoarța acestui copac are proprietăți febrifuge.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TULBURĂRI DE CIRCULAȚIE**
- **HEMOROIZI**
- **DISMENOREE**
- **CONSTIPAȚIE CRONICĂ**
- **EMFIZEM PULMONAR** - pentru afecțiunile enumerate mai sus, este bun tratamentul cu extract din muguri de castan. Se face numai la recomandarea medicului.
- **DEGERĂTURI** – se masează zona afectată cu extract de muguri.
- **VARICE**
- **FLEBITĂ** – se iau 10 -15 picături de tinctură pe zi.
- **FRAGILITATE CAPILARĂ** – se masează ușor pielea capului cu decoct din scoarță de castan.
- **FEBRĂ** – se iau zece picături cu tinctură de scoarță, la nevoie, pentru normalizarea temperaturii.

ATENȚIE! Materiile prime furnizate de castan trebuie folosite numai la recomandarea medicului. Acestea conțin și compuși foarte toxici.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **TINCTURĂ DE SCOARȚĂ** - peste 100 g de scoarță măcinată fin, se toarnă 300 ml de alcool și se lasă la macerat 15 zile, apoi se iau 10-15 picături pe zi pentru varice.
- **DECOCT DE SCOARȚĂ** – într-o cană cu apă, se fierbe o lingură cu scoarță pisată, apoi se folosește pentru băi locale în cazul apariției hemoroizilor.
- **EXTRACT DE MUGURI** – se găsește numai la magazinele cu profil naturist.
- **UNGUENT DE CASTAN** – se mărunțește o cană cu frunze verzi, se stropește cu câteva picături de alcool și se lasă să se odihnească o zi. Se toarnă un pachet de unt topit și răcit peste ele și se dau la fiert pe baie de aburi cam două ore. Când e gata, se lasă 48 de ore, după care se încălzește cât să poată fi strecurat. Se păstrează în cutiuțe sau borcănele bine acoperite. E bun pentru tratarea hemoroizilor, varicelor sau pentru atenuarea senzației de picioare grele.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Castravete

Cunoscut mai degrabă pentru rolul său culinar sau cosmetic, castravetele este un bun remediu naturist.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **GUTĂ** – are efecte depurative dacă se beau între 300 și 500 ml de suc în fiecare zi, timp de o lună.
- **AFECȚIUNI RENALE** – este un bun diuretic, dizolvant al calculilor renali. Se prepară un amestec din 300 ml de suc de castravete, 100 ml de ridiche-neagră și o lingură cu miere. Se consumă cam doi litri pe zi din acest preparat. Cura durează minimum o lună și ar trebui asociată cu o dietă vegetariană.
- **COLICI ABDOMINALE**
- **PROBLEME DIGESTIVE**
- **DETOXIFICAREA ORGANISMULUI** – se bea foarte mult suc de castravete.
- **AFECȚIUNII ALE PIELII (PRURIT, PECINGINE)** – se pun pe zona afectată cataplasme cu suc proaspăt de castraveți.
- **OBEZITATE** – pentru că are foarte puține calorii, este recomandat în majoritatea curelor de slăbire.

ȘTIAI? Pentru tratarea diabetului, e bine să se bea în fiecare dimineață, pe stomacul gol, câte ½ cană cu suc de castravete.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC** – se pasează leguma sau se dă pe răzătoarea cea mai mică. Este bun pentru detoxificare dacă se consumă frecvent câte o cană sau două pe zi.
- **CRUD** – în salate
- **MASCĂ** – pe tenul obosit și deshidratat, se aplică felii subțiri de castravete. Curăță tenul în profunzime, hidratează și catifelează. În plus, calmează ochii iritați. Medicina populară folosește castravetele pentru albirea tenului.
- **DECOCT DE SEMINȚE** – într-o cană cu apă, se fierbe o lingură cu semințe de castravete uscate. Când se răcește, preparatul se bea, fiind recomandat pentru calmarea tusei.
- **UNGUENT** – se dă pe răzătoarea mică un castravete și se amestecă apoi cu o cremă de față. Se folosește pentru hidratarea tenului cu tendință de ridare. E bine ca recipientul să se păstreze la frigider.

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]

CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Călţunaş

C

Cunoscuţi mai degrabă pentru rolul decorativ datorat florilor frumos colorate, călţunaşii sau conduraşii, cum sunt cunoscuţi în popor, sunt un adevărat antibiotic natural.

CE AFECŢIUNI TRATEAZĂ

- **INFECŢII RENALE** - se beau 1-2 căni de infuzie de frunze pe zi.
- Acţiune **ANTITUMORALĂ**
- **CONSTIPAŢIE** - infuzia din flori sau frunze de călţunaşi are efect laxativ.
- **AFECŢIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR** - în cazul tusei seci neproductive, ajută expectoraţia.
- **CĂDEREA PĂRULUI** - înainte de spălarea părului, se fac fricţionări cu tinctură de călţunaş. Se lasă să acţioneze 10-15 minute, după care se spală părul şi se clăteşte cu infuzie de urzică.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FRUNZELE PROASPETE** ale plantei se pot folosi în salate, alături de leurdă, păpădie sau salată verde. Foarte important este faptul că, deşi au acţiune antibiotică recunoscută de către specialişti, călţunaşii nu afectează flora intestinală şi nici nu au efecte negative asupra rinichilor.
- **INFUZIE DE FLORI ŞI FRUNZE** - se prepară lăsându-le la infuzat în apă clocotită timp de 10-15 minute
- **TINCTURĂ** - o mână de flori cu seminţe se lasă la macerat în alcool timp de două săptămâni, după care se filtrează, iar tinctura se trece în sticluţe care se pot păstra timp îndelungat.

ATENŢIE! În timpul sarcinii, nu se administrează nici un tratament pe bază de călţunaş.



Cătină

Adevărată minunăție a naturii, cătina conține toate vitaminele și mineralele necesare organismului uman.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **IMUNITATE SCĂZUTĂ** – se beau în fiecare zi, timp de o lună, câte trei linguri cu suc de fructe de cătină, în patru reprize.
- **STERILITATE** – atât femeile, cât și bărbații care au probleme de fertilitate trebuie să facă o cură cu ulei de cătină, foarte bogat în vitamina E, denumită și vitamina tinereții.
- **DIAREE** – se ia o lingură cu pulbere de cătină. Ajută la tratarea urgentă a acestor probleme intestinale.
- **AFECȚIUNI HEPATICE**
- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR** – se bea în fiecare zi sirop de cătină.
- **CONVALESCENȚĂ** – se face o cură de cătină pentru remineralizare și revigorare.
- **ARSURI, RĂNI, ECZEME** – se unge locul afectat cu puțin ulei de cătină, care ajută la regenerarea țesuturilor distruse.
- **CANCER** – protejează organismul de efectele adverse ale chimioterapiei.

> ȘTIAI? Uleiul de cătină este foarte bun pentru stoparea ridurilor dacă se folosește în cosmetică. În uzul intern, e indicat pentru că alungă stresul.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SIROP** – 1 kg de fructe se taie în jumătăți și se lasă 12 ore în puțină apă. A doua zi, se fierb 10-15 minute, după care se strecoară, iar siropul obținut se bea ca atare sau îndulcit cu puțină miere.
- **TINCTURĂ** – 5-6 linguri cu pudră de fructe uscate se lasă la macerat în alcool două săptămâni, după care se strecoară. Are efect cicatrizant.
- **DECOCT** – o mână sau două de crenguțe rupte în bucăți mici se fierb timp de 20 de minute, după care se filtrează și se lasă la răcit.
- **PULBERE** – se macină fin fructele uscate.
- **SUC DE FRUCTE** – se zdrobesc fructele proaspete, iar sucul obținut se bea pe parcursul unei zile pentru remineralizare.
- **ULEI** – 300 g de fructe se pun la fiert pe baie de abur, în 500 ml de ulei de gătit. Se răcește și se strecoară în sticluțe.

CÂND



Cătușnică

Cunoscută și sub numele de iarba-mâțelor, cătușnica este o plantă cu puternic efect sedativ.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **GRIPĂ ȘI RĂCEALĂ ASOCIATE CU FEBRĂ**
- **FLATULENȚĂ**
- **DIAREE**
- **COLICI ABDOMINALE**
- **PREVINE NAȘTEREA PREMATURĂ SAU CHIAR PIERDEREA NEDORITĂ A UNEI SARCINI**
- Ajută femeile însărcinate să scape de **GREȚURILE MATINALE.**
- Are **ACȚIUNE ANESTEZICĂ LOCALĂ.**
- **ESTE UN BUN TONIC.**
- **ALUNGĂ INSOMNIA ȘI STRESUL.**

> ȘTIAI? Pisicile sunt foarte atrase de această plantă, care are un efect euforic asupra lor. Dacă înghițitează frunzele ei, pisicile capătă un comportament specific perioadei de împerechere.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se prepară din frunze și flori uscate de plantă. Se beau cam 2-3 căni pe zi.
- **TINCTURĂ** – 20 g de plantă uscată se lasă la macerat în 100 ml de alcool medicinal sau rachiu timp de 15 zile. La sfârșit, se filtrează și se trece în sticluțe. Se iau cam 20-25 de picături, de trei ori pe zi, pentru tratarea afecțiunilor enumerate mai sus.
- **FRUNZE VERZI** – sunt folosite de medicina populară pentru tratarea durerilor de dinți și stimularea salivației.
- **ULEI** – o mână de plantă se fierbe pe baie de aburi în 200 ml de ulei de floarea-soarelui. După 20 de minute de fierbere, se filtrează și se toarnă în recipiente. Este bun pentru masaj, fiindcă ajută la relaxarea mușchilor încordați.



Cânepa-codrului

Conținutul bogat de taninuri și uleiuri esențiale face din această plantă (ce nu trebuie confundată cu cânepa-indiană) un bun laxativ.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI RESPIRATORII, GRIPĂ ȘI VIROZĂ** – este un tratament eficient, pentru că provoacă transpirația și scade febra.
- **INFECȚII CRONICE** – se prepară o tinctură din cânepa-codrului, codița-șoricelului și fenicul, din care se administrează în fiecare zi 10-15 picături.
- **CONSTIPAȚIE** – se consumă zilnic câte o cană sau două cu infuzie.
- **AFECȚIUNI BILIARE**
- **PROBLEME RENALE**
- **ACNEE** – se face infuzie din plantă, cu care se spală fața de 2-3 ori pe săptămână.
- **CICATRIZEAZĂ RĂNILE ȘI PLĂGILE NEPURULENTE.**
- **DERMATITE**
- **REUMATISM**

> ATENȚIE! Specialiștii recomandă atenție sporită la administrarea preparatelor pe bază de cânepa-codrului. În cantități mari, irită mucoasa gastrică.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

INFUZIE – peste o lingură de plantă uscată și mărunțită, se toarnă o cană cu apă fierbinte și se lasă la infuzat timp de 10-15 minute, după care se strecoară, se lasă la răcit și se bea.

CATAPLASME – se fac folosindu-se infuzie. Sunt bune pentru uz extern, în tratarea unor răni sau a acneei.

TINCTURĂ – se prepară în amestec cu alte plante, precum coada-șoricelului sau fenicul. Se iau câte zece picături de trei ori pe zi pentru prevenirea gripei sau în tratarea afecțiunilor hepatice.



Ceai verde

Este una dintre cele mai recente descoperiri ale medicinei naturiste. Studiile întreprinse vorbesc despre proprietățile anticancerigene, hipocolesterolemiante și detoxifiante ale acestei plante.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INFECȚII PULMONARE, ASTM BRONȘIC** – ceaiul verde are proprietăți antibacteriene.
- **AFECȚIUNI DENTARE** – o cană cu ceai consumată în fiecare zi, de preferat dimineața, distruge flora bacteriană și previne apariția cariilor.
- **OBEZITATE** – ușurează digestia și reglează tranzitul intestinal, favorizând eliminarea kilogramelor în plus.
- **COLESTEROL** – două căni cu ceai verde în fiecare zi ajută la eliminarea grăsimilor care se depun pe vasele sangvine.
- **IMUNITATE SCĂZUTĂ**
- **CONSTIPAȚIE CRONICĂ**
- **CRAMPE STOMACALE**
- **STARE DE OBOSEALĂ** – ceaiul verde este un minunat energizant.

> ȘTIAI? Ceaiul verde se bea îndulcit numai cu miere, fiind incompatibil cu zahărul. E de preferat să-l consumi în timpul zilei, pentru a nu suferi de insomnie.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – pune două pliculețe sau două lingurițe cu ceai verde la infuzat într-o cană cu apă clocotită și lasă-le zece minute. Dacă vrei să te bucuri de virtuțile acestui ceai, e bine să bei cam două căni pe zi. Ai grijă însă, nu-l consuma înainte de culcare!
- **CATAPLASME** – prepară infuzie din ceai verde și las-o să se răcească. Înmoaie în ea două tampoane de tifon și aplică-le pe pleoape sau pe față. Catifelează și tonifică pielea.

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Ceapă

Nelipsită din preparatele bucătăriei tradiționale românești, ceapa este și un remediu naturist neștiut de mulți.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIAREE** – se face un decoct din foi de ceapă uscate, din care se bea câte ½ litru zilnic.
- **REUMATISM**
- **GUTĂ** – se beau două căni de decoct de ceapă pe zi.
- **INSOMNIE** – se mănâncă seara, înainte de culcare, ceapă crudă.
- **GRIPĂ** – se prepară un macerat din ceapă din care se beau un pahar la prânz și celălalt seara.
- **ASTENIE ȘI SURMENAJ INTELECTUAL**
- **LITIAZĂ BILIARĂ**
- **IMPOTENȚĂ** – are efect afrodiziac dacă se consumă crudă.
- **DIABET** – se iau 10-15 picături de tinctură pe zi.
- **DEGERĂTURI, ARSURI ȘI NEGI** – se pun comprese cu suc de ceapă pe zona afectată.
- **NEVRALGII DENTARE ȘI MIGRENE**

> ȘTIAI? O criză de nervi poate fi stopată dacă se inspiră puternic de câteva ori dintr-o ceapă tăiată în două.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CRUDĂ** – se consumă ca atare. Este foarte bună pentru insomnie, fiind, de asemenea, un diuretic puternic.
- **SIROP** – se curăță o ceapă și se taie solzișori. Se adaugă o cană cu apă și două lingurițe cu zahăr, apoi se pune la fiert. După ce dă în clocot, se lasă la răcit, se trece prin sită și se păstrează în borcane. Calmează tusea.
- **DECOCT DIN FOI DE CEAPĂ SAU CEAPĂ CRUDĂ** – se pune la fiert o mână de foi uscate sau o ceapă tăiată, dar necurățată, într-un litru de apă. Se lasă la fiert cam 15 minute. În fiecare dimineață, se consumă câte un pahar, pentru reumatism sau gută.
- **CEAPĂ COAPTĂ** – se pune ceapa în cuptorul încins și se lasă până se înmoaie. Este bună pentru tratarea degerăturilor, negilor, panarițiului, hemoroizilor sau furunculozei.
- **SUC** – se dă o ceapă pe răzătoarea mică, iar sucul obținut se folosește pentru masarea zonelor afectate de înțepături de insecte.
- **COMPRESE** – sunt foarte bune pentru tratarea migrenelor.

Ceapă C

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Cerențel

Este o plantă foarte des întâlnită, mai ales în pădurile din zona de munte, alături de gențiană. Are proprietăți calmante și antiseptice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI STOMACALE**
- **DIAREE CAUZATĂ DE INFECȚII**
- **TULBURĂRI ALE FICATULUI ȘI BILEI**
- **HEMOROIZI**
- **CICLU MENSTRUAL NEREGULAT** - administrat sub formă de decoct, oprește hemoragiile și calmează durerile provocate de menstruație.
- **STOMATITĂ, GINGIVITĂ ȘI ABCESE DENTARE** - se tamponează locul dureros cu decoct de plantă, până la cicatrizare.
- **DEPRESIE** - se consumă zilnic o cană sau două cu infuzie din plantă.
- **SPASME MUSCULARE**
- **AMIGDALITĂ** - se prepară o infuzie din plantă și se face gargară de două ori pe zi.
- **ÎNLĂTURĂ POSIBILITATEA ÎNMULȚIRII MICROBILOR** - în cazul unor plăgi deschise, decoctul din cerențel este bun pentru spălarea și dezinfectarea acestora.

ȘTIAI? Medicina populară folosea cerențelul pentru alungarea farmecelor, blestemelor sau deochiului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DIN RĂDĂCINĂ** - peste o lingură de rădăcină uscată și mărunțită, se toarnă o cană cu apă și se lasă la macerat câteva ore, după care se dă în fiert. Este foarte bună pentru infecțiile intestinale.
- **DECOCT** - se prepară din două lingurițe cu rizomi și rădăcină uscată, peste care se toarnă o cană cu apă. Se fierbe totul timp de 20 de minute și, după ce se răcește, se bea neîndulcit, pentru dismenoree.
- **PULBERE** - se macină rădăcină uscată și rizomi până se transformă într-o pulbere fină. Se ia câte ½ linguriță de două ori pe zi, pentru afecțiuni respiratorii.
- **TINCTURĂ DE CERENȚEL** - peste două linguri cu pulbere de cerențel, se toarnă 200 ml de rachiu și se lasă la macerat timp de 15 zile, după care se filtrează. Este bună pentru masarea zonelor afectate de dureri musculare.



Chimen

Pentru că are în compoziție un ulei volatil denumit carvon, chimenul acționează în primul rând asupra tractului gastrointestinal. Este cunoscută și apreciată proprietatea acestuia de a spori lactația la femeile care alăptează și de a calma colicile bebelușilor, mai ales în asociere cu anasonul sau fenicului.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BRONȘITĂ ASTMATIFORMĂ** – infuzia de chimen fluidifică secrețiile bronșice.
- **COLICI** – mai ales la sugari.
- **MĂREȘTE SECREȚIA DE LAPTE** la femeile care au născut de curând.
- Combate **INFLAMAȚIILE INTESTINALE** și mai ales **BALONAREA** – se bea infuzie de chimen asociată cu infuzie de anason, câte două căni pe zi.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** – se bea câte ½ cană cu infuzie înaintea meselor principale. Pe lângă stimularea apetitului, are marele rol de a ușura digestia.
- **ÎNTĂREȘTE IMUNITATEA ȘI COMBATE RĂCEALA.**
- **HALENĂ** – se mestecă vreo câteva semințe de chimen după masă.

ȘTIAI? Uleiul volatil de chimen este folosit în industria cosmetică la fabricarea parfumurilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste o linguriță cu semințe de chimen, se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat cam 15 minute, după care se bea.
- **SĂCULEȚI CU CHIMEN** – se pune o lingură cu semințe de chimen într-un săculeț din pânză, care se încălzește bine în apă, apoi se pune pe abdomen. Metoda este foarte eficientă în calmarea colicilor abdominale de care suferă bebelușii.
- **LICHIOR** – se pun două linguri cu fructe de chimen la încălzit în 100 ml de miere, timp de 15-20 de minute, după care se adaugă 500 ml de țuică și se lasă la macerat o săptămână. La sfârșit, se filtrează și se bea câte un păhărel pe zi. Stimulează digestia.
- **ULEI** – se macină două linguri cu chimen, iar peste această pulbere, se toarnă o ceașcă cu ulei. După două săptămâni, se strecoară și se folosește pentru masaj sau pentru tamponarea gingiilor în cazul durerilor dentare.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible]



Cicoare

C Cicoare

Cicoarea este cunoscută mai ales pentru faptul că o vreme a înlocuit cu succes cafeaua, datorită proprietăților ei tonice și revigorante.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DISCHINEZIE BILIARĂ ȘI HEPATITĂ CRONICĂ** – infuzia de cicoare stimulează funcțiile hepatice.
- **DIABET** – reglează nivelul glicemiei. Se bea o ceașcă de decoct înainte de masă.
- **CONSTIPAȚIE** – zilnic, se bea o ceașcă de infuzie înainte de mesele principale.
- **FAVORIZEAZĂ DIGESTIA.**
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII** – infuzia de cicoare ajută la expectorație, calmând totodată tusea seacă.
- **ASTENIE SAU STĂRI DE NERVOZITATE**
- În uz extern, compresele cu decoct sau infuzie de cicoare tratează **FURUNCULOZA ȘI ACNEEA.**
- **DETOXIFICĂ ORGANISMUL ȘI AJUTĂ LA REMINERALIZAREA LUI** – se ia câte o linguriță cu sirop de cicoare de 2-3 ori pe zi.
- **RĂNI, TĂIETURI** – se pun comprese cu decoct de plantă.
- **INDIGESTIE** – infuzia de cicoare consumată după masă crește secreția de bilă.

ȘTIAI? Din rădăcină de cicoare, se prepară o dulceață foarte bună pentru tratarea durerilor pulmonare.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pun la infuzat două linguri cu plantă într-un litru de apă clocotită 10-15 minute. După ce se răcește, se bea câte o ceșcuță înainte de fiecare masă.
- **DECOCT DE RĂDĂCINĂ** – într-un litru de apă, se fierbe o mână de rădăcină de cicoare uscată și mărunțită și se lasă la infuzat 15 minute. Se bea tot înainte de masă, fiind foarte bun pentru astenie și anemie.
- **SIROP DE CICOARE** – se pune la fiert un litru de infuzie de cicoare în care se toarnă cam 1 kg de zahăr, până în momentul în care lichidul devine gros, ca un sirop. Este un bun depurativ și stimulent al secreției biliare.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se infuzia de cicoare. Sunt bune pentru tratarea rănilor deschise sau a acneei.



Cimbrișor

Înrudit îndeaproape cu cimbrul, cimbrișorul poate fi folosit pe post de condiment, dar are și adevărate virtuți terapeutice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CRAMPE ABDOMINALE ȘI DURERI MENSTRUALE** – se beau 2-3 căni cu infuzie pe zi.
- **BOLI ALE SISTEMULUI NERVOS** – se face o cură de mai multe săptămâni cu infuzie de cimbrișor.
- **TUSE CONVULSIVĂ** – uleiurile esențiale pe care le conține planta acționează asupra centrului tusei. Calmează spasmele respiratorii și ajută expectorația.
- **EPILEPSIE** – se face o cură cu infuzie de cimbrișor, care trebuie să dureze tot anul. O dată la 2-3 săptămâni, se face însă o pauză de zece zile.
- **RĂCEALĂ ȘI GRIPĂ** – se bea sirop de cimbrișor.
- **REUMATISM** – se face masaj ușor cu câteva picături de tinctură.
- **ALCOOLISM** – din sfert în sfert de oră, pe timpul zilei, persoana dependentă de alcool trebuie să bea câte ½ pahar cu infuzie.

ATENȚIE! Ceaiul de cimbrișor are puterea de a grăbi nașterea, dar și de a provoca avortul. Se recomandă prudență în administrarea lui pe perioada sarcinii.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – într-un litru de apă clocotită, se lasă la infuzat un pumn de plantă și se bea cupă ce se răcește. Este bună pentru eliminarea viermilor intestinali.
- **SIROP** – într-un borcan, se pun flori de cimbrișor, se toarnă zahăr peste ele și se lasă la macerat într-un loc însorit, timp de trei săptămâni. La expirarea timpului, se filtrează și se dă în clocot. Este bun pentru tratarea răgușelii și a bronșitei.
- **TINCTURĂ** – 100-200 g de cimbrișor se lasă la macerat în 500 ml de alcool timp de două săptămâni, după care se filtrează. Este bună pentru masarea picioarelor obosite.
- **BĂI LOCALE** – se fac folosindu-se infuzie, ulei sau tinctură și sunt bune pentru reumatism.
- **ULEI** – într-o sticlă, se pune cimbrișor mărunțit, se toarnă deasupra ulei și se lasă la macerat 14 zile. Este bun pentru masaj.



Cimbru

Este cel mai des folosit de gospodine pe post de plantă aromatică în bucatele tradiționale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TUSE CONVULSIVĂ** - se recomandă infuzia de cimbru, mai ales în cazul copiilor.
- **RĂCEALĂ ȘI STĂRI FEBRILE** - se fac băi calde în care s-a turnat infuzie de cimbru.
- **INDIGESTIE ȘI GASTRITĂ** - înainte de masă, se ia puțină pulbere de plantă sau se bea imediat după masă o cană cu infuzie.
- **FLATULENȚĂ** - se face o cură de două săptămâni cu infuzie de cimbru. Reduce balonarea.
- **FRIGIDITATE** - este un afrodiziac de intensitate medie. Cele care suferă de lipsa apetitului sexual trebuie să facă o cură de două luni cu infuzie de cimbru sau să ia în fiecare zi câte zece picături de tinctură de plantă.
- **AMENOREE** - infuzia reglează ciclul menstrual.
- **PLĂGI** - infuzia este foarte bună pentru a curăța rănile.

> ATENȚIE! Este bine ca persoanele care suferă de ulcer gastric și s-au hotărât să o folosească în vreo schemă de tratament, să manifeste prudență vizavi de această plantă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se prepară ca toate infuziile, turnând peste o mână de plantă uscată două căni cu apă fierbinte.
- **TINCTURĂ** - 200 g de plantă se lasă la macerat în 500 ml de țuică. După două săptămâni, se strecoară și se toarnă în sticluțe. Este bună pentru tratarea viermilor intestinali, dar ajută și la expectorație, și la calmarea tusei convulsive. 10-15 picături luate în fiecare zi stimulează pofta de mâncare.
- **PULBERE** - se macină 200 g de plantă până se transformă în pulbere.
- **ULEI** - se prepară la fel ca și uleiul de cimbru-de-cultură și se folosește la inhalații, pentru decongestionarea căilor respiratorii.
- **BĂI** - se fac folosindu-se infuzie sau ulei.
- **CATAPLASME** - se folosește infuzia sau tinctura. Sunt bune pentru tratarea rănilor sau a ulcerațiilor.

PĂRȚI FOLOSITE: [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ: [illegible]



Cireș

Cura de cireșe, dar și infuzia din codițe sunt indicate ca remediu naturist.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **REUMATISM** – se consumă fructele ca atare sau se prepară sub formă de suc și se consumă de-a lungul unei zile.
- **STĂRI DE NELINIȘTE** – acționează ca un sedativ al sistemului nervos.
- **AFECȚIUNI HEPATICE ȘI GASTRICE** – cura de cireșe ajută la regenerarea celulei hepatice, fiind un detoxifiant puternic. Au și rol depurativ.
- **CONSTIPAȚIE** – se mănâncă doar cireșe de-a lungul unei zile. Au rol laxativ.
- **OBEZITATE** – se face cură cu cireșe.
- **GUTĂ**
- **LITIAZĂ URINARĂ ȘI BILIARĂ** – se prepară o infuzie din codițe de cireșe, din care se beau două căni pe zi.
- **COLICI ABDOMINALE** – se mănâncă 5-6 mieji de sâmburi pe zi.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se tratează cu sâmburi de cireșe.

ȘTIAI? Compotul de cireșe era folosit în medicina populară ca remediu împotriva ciclului menstrual abundent.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FRUCTE PROASPETE** – se face o cură cu cireșe proaspete, ce trebuie să dureze minimum două zile pe săptămână, timp în care nu se mănâncă altceva decât cireșe. La fel de bun este sucul preparat din fructe proaspete zdrobite. Elimină toxinele, curățând ficatul.
- **INFUZIE DE CODIȚE** – se toarnă o cană cu apă clocotită peste câteva codițe uscate și se lasă la infuzat. Se beau două căni pe zi pentru afecțiunile deja enumerate.
- **APĂ DE CLEI** – este folosită mai mult în medicina populară. Se dizolvă cleiul de pe scoarța copacului în puțină apă, iar loțiunea obținută se folosește pentru tratarea pecinginilor.



Ciuboțica-cucului

C Ciuboțica-cucului

Crește prin pădurile de câmpie și deal. Înflorește primăvara și răspândește un miros asemănător celui de frezie. Preparatele din florile sale sunt bune mai ales pentru afecțiunile respiratorii.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INSOMNIE** – se face o infuzie din ciuboțica-cucului, valeriană și sunătoare, din care se bea o cană înainte de culcare. Are efect reconfortant în cazul tulburărilor nervoase.
- **MIGRENĂ** – se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie de flori.
- **LITIAZĂ URINARĂ** – se prepară un decoct din rădăcină, din care se consumă 1-2 căni pe zi.
- **TUSE** – infuzia de flori fluidifică secrețiile bronhice și calmează tusea uscată.
- **BRONȘITĂ ȘI PNEUMONIE**
- **CISTITĂ**
- **GUTĂ ȘI REUMATISM** – se face o cură îndelungată cu ceai de ciuboțica-cucului.
- **ATACURI DE PANICĂ** – infuzia din ciuboțica-cucului reglează ritmul cardiac și liniștește sistemul nervos.
- Extern, infuzia de plantă ajută la **TRATAREA CONTUZIILOR.**

ȘTIAI? Ciuboțica-cucului, cunoscută mai degrabă sub numele de primulă, se vinde în florării ca plantă ornamentală, având un miros fin de frezie.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FLORI** – se toarnă o cană cu apă fiartă peste o linguriță cu flori uscate, se lasă la infuzat zece minute și se bea pentru tratarea răcelii însoțite de tuse uscată.
- **DECOCT DIN RĂDĂCINĂ** – într-o cană cu apă, se pune la fiert o lingură cu rădăcină mărunțită. Se lasă să dea în clocot, timp de zece minute. Se bea după ce se răcește. Este indicat și pentru că întărește inima.
- **VIN DE CIUBOȚICA-CUCULUI** – se pun flori proaspete de plantă într-o sticlă și se toarnă vin alb deasupra. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se strecoară. Din acest vin, se ia câte o înghițitură în fiecare zi. Bun pentru tratarea afecțiunilor cardiace.
- **SIROP DIN RĂDĂCINĂ** – se toacă mărunt o mână de rădăcini proaspete, spălate bine de pământ. Se pun într-o sticlă și se toarnă deasupra miere diluată în apă. Se lasă la macerat 2-3 săptămâni. Se ia câte o linguriță pe zi din acest preparat pentru afecțiunile respiratorii.
- **COMPRESE** – se prepară folosindu-se infuzie din flori. Bune pentru cicatrizarea unor răni

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Ciumăfaie

Folosită frecvent de medicina populară pentru tratarea rănilor de diverse tipuri, ciumăfaia, cunoscută și sub denumirea de laur-porcesc. Nu se va administra în doze mari deoarece poate avea efecte adverse foarte grave.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTM BRONȘIC** – se ia un vârf de cuțit cu pulbere de semințe.
- **DIZENTERIE** – peste câteva frunze uscate, se toarnă o cană cu apă clocotită și se pune totul la fiert, obținându-se un decoct. Întreaga cantitate se bea puțin câte puțin, de-a lungul unei zile. Nu se administrează timp îndelungat.
- **EPILEPSIE** – se iau câte 10-15 picături de tinctură în fiecare zi.
- **INSOMNIE** – se tratează fie cu tinctură, fie cu ulei de ciumăfaie. Are rol sedativ și antispastic.
- **FURUNCULOZĂ** – se fac cataplasme din frunze proaspete, care se pun pe zona dureroasă.
- **RĂNI DESCHISE** – se curăță rana cu puțină infuzie de plantă și se aplică pe ea câteva frunze proaspete, care se schimbă din când în când.

ATENȚIE! Planta este cunoscută drept toxică. Se administrează doar cu acordul medicului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **TINCTURĂ** – în 500 ml de țuică, se lasă la macerat o mână de semințe de ciumăfaie sau niște rădăcină de plantă curățată bine și uscată. Recipientul trebuie să stea într-un loc călduros timp de 15-20 de zile, după care se strecoară și se trece în sticle mici. Se păstrează într-un loc întunecat. Se iau 10-15 picături pe zi. Este bună pentru tratamentul epilepsiei.
- **ULEI DE CIUMĂFAIE** – 100 g de semințe se pun la fiert pe o baie de aburi în 200-300 ml de ulei. Se fierbe o oră, după care se dă la o parte și se lasă la răcit. Când e gata, se strecoară și se trece în sticluțe.
- **CATAPLASME** cu frunze proaspete



Coacăz-negru

Este un tonic general indicat mai ales în stările de astenie. Crește acuitatea vizuală.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **RINITĂ ALERGICĂ** - se beau 2-3 căni cu infuzie din muguri de coacăz-negru (aceștia trebuie lăsați la infuzat o zi întreagă înainte de consum).
- **GUTĂ ȘI REUMATISM** - se iau 2-3 lingurițe cu pudră de frunze uscate în fiecare zi. Au acțiune antiinflamatoare.
- **ARTERITĂ ȘI ARTERIOSCLEROZĂ** - se face decoct din fructe și se beau două căni zilnic.
- **TUSE ȘI LARINGITĂ** - se ia câte o linguriță cu sirop de coacăze o dată la două ore.
- **URTICARIE** - se face tratament cu infuzie de frunze.
- **AFECȚIUNI DIGESTIVE, GASTRITĂ ȘI DISCHINEZIE BILIARĂ** - preparatele din coacăze-negre stimulează secreția sucului gastric, reduc procesele de putrefacție și măresc diureza.
- **ECZEME** - se iau câte 25 de picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **INFECȚIE URINARĂ** - se face tratament cu tinctură, câte 25 de picături de trei ori pe zi.

ȘTIAI? Coacăzele-negre au un conținut bogat de calciu, fosfor și magneziu, ceea ce le recomandă în curele de remineralizare a organismului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** - se pune o cană cu apă clocotită peste o lingură cu frunze. Se lasă la infuzat zece minute, după care se filtrează și se consumă.
- **INFUZIE DE MUGURI PRELUNGITĂ** - se prepară ca și cea de frunze, doar că se lasă la infuzat 12 ore.
- **PUDRĂ TOTALĂ** - se dau prin râșnița de cafea 2-3 mâini de frunze uscate. Se ia câte o linguriță cu preparat, cu puțină apă.
- **TINCTURĂ DIN MUGURI** - peste 25 g de muguri uscați, se pun 100 ml de alcool de 40°. Se lasă la macerat 14 zile, după care se filtrează și se pune în sticle mici. Se iau câte 25 de picături, de trei ori pe zi.
- **SIROP** - se fierb 250 g de fructe într-un litru de apă până scade lichidul la jumătate. Se adaugă o cantitate egală de zahăr și se fierbe din nou până scade la jumătate.
- **SUC** - se pasează prin blender sau mașina de tocat 1 kg de fructe proaspete. Se consumă întreaga cantitate într-o zi.

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Coada-calului

Folosită încă din vechime pentru tratarea diverselor afecțiuni, coada-calului este o plantă cu importante proprietăți medicinale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- Boli ale aparatului digestiv, **HIPERACIDITATE GASTRICĂ** și **ULCER** – se prepară infuzie din coada-calului și se beau 2-3 căni pe zi. Pentru combaterea acidității, se ia o linguriță cu pulbere de plantă uscată de câte ori este nevoie.
- **HEMORAGIE UTERINĂ NEREGULATĂ** – se bea infuzie de plantă.
- **INFECȚII URINARE, CALCULI RENALI** – cura cu infuzie de coada-calului ajută la eliminarea lor.
- **RETENȚIE DE APĂ ÎN ȚESUTURI** – planta este un depurativ excelent.
- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR** (bronșită și pneumonie) – se ia de trei ori pe zi câte o linguriță cu pulbere de plantă. Este recunoscută pentru proprietățile antibacteriene și antiseptice.
- **ULCER VARICOS** – se pun cataplasme cu infuzie pe gambe.
- **AMIGDALITE ȘI GINGIVITE**

ȘTIAI? Pentru stoparea transpirației, se masează picioarele cu tinctură de coada-calului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se prepară din partea aeriană a plantei, uscată în prealabil. Bună pentru combaterea impotenței, tratarea aterosclerozei și anemiei, pentru erupții cutanate sau hemoragii nazale.
- **PULBERE** – se macină fin partea aeriană a plantei. Se iau în fiecare zi câte trei lingurițe pentru hemoragii, anemii sau infecții pulmonare.
- **MACERAT** – se pun câteva lingurițe cu pulbere într-un litru de apă și se lasă la macerat câteva ore, după care se filtrează și se bea de-a lungul unei zile. Este bun deoarece are proprietăți antimicrobiene și ajută la eliminarea nisipului de la rinichi.
- **BĂI CU INFUZIE** – sunt indicate în cazul hemoroizilor, ulcerului varicos sau eczemelor.
- **GARGARĂ** – se face cu infuzie, de două ori pe zi, și este bună pentru tratarea faringoamigdalitei sau a gingivitei.



Coada-racului

Foarte bogată în taninuri, principii amare și flavonoide, coada-racului are proprietăți astringente, antidiareice și hemostatice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **COLICI INTESTINALE**
- **MENSTRUAȚII ABUNDENTE** – ceaiul de coada-racului calmează durerile și reglează fluxul sangvin.
- În cosmetică, infuzia de coda-racului este folosită **PENTRU A DESCONGESTIONA TENURILE IRITATE ȘI A LE CURĂȚA PE CELE GRASE.**
- **GINGIVITĂ** – se face gargară cu infuzie de plantă. Are rolul de a calma durerile, dar și de a dezinfecta rana care afectează gingia.
- **LEUCOREE** – se fac băi de șezut în apa în care s-a turnat infuzie sau decoct preparat din coada-racului.
- **ULCERAȚII ALE PIELII** – se pun comprese cu infuzie de plantă.
- **SINDROM PREMENSTRUAL** – cu o săptămână înainte de menstruație, se beau zilnic două căni cu infuzie.
- **DIAREE** – are efect astringent

> ȘTIAI? În popor, acestei plante i se mai spune iarba-gâștelor sau prescura și îi place să crească în locurile nisipoase de pe malul râurilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se prepară ca orice altă infuzie de plantă, din partea ei aeriană. Este bună fiindcă împiedică formarea calculilor renali și ajută la refacerea după o boală istovitoare. Se beau 2-3 căni cu preparat pe zi.
- **DECOCT** – se fierbe timp de 15 minute, în 500 ml de apă, o mână de plantă. Se bea întreaga cantitate în timpul unei zile pentru a trata diareea, anemia și artrita.
- **TINCTURĂ** – 200 g de plantă se lasă la macerat în 500 ml de rachiu timp de două săptămâni, apoi se filtrează și se păstrează în sticluțe bine acoperite. Este foarte bună pentru tratarea afecțiunilor cronice ale ficatului dacă se iau 15-20 de picături zilnic.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se decoctul sau infuzia de plantă și sunt bune pentru tratarea unor ulcerații ale pielii.
- **BĂI LOCALE** – se toarnă în apa de baie un litru de infuzie.

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Coada-șoricelului

Este una dintre cele mai puternice plante medicinale, cu o arie foarte largă de acțiune. Coada-șoricelului este în primul rând recomandată în cazul afecțiunilor hepato-biliare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE** – infuzia de coada-șoricelului mărește secreția de bilă și calmează spasmele.
- **MENOPAUZĂ, DISMENOREE ȘI HIPERMENOREE** – reglează ciclul menstrual, reduce hemoragiile abundente și calmează durerile din această perioadă. Se beau 2-3 căni de infuzie pe zi.
- **MIGRENĂ** – se bea o cană cu ceai de plantă, cât mai fierbinte posibil.
- **OSTEOPOROZĂ** – se fac băi cu apă în care se toarnă tinctură sau infuzie de plantă.
- **ACIDITATE STOMACALĂ**
- **BRONȘITĂ**
- **HEMOROIZI** – se unge locul afectat cu alifie de plantă.
- **VAGINITĂ** – se fac băi de șezut cu infuzie.
- **AMEȚELI, GREȚURI SAU HEMORAGII NAZALE**
- **TULBURĂRI DE CIRCULAȚIE SANGVINĂ** – se face o cură de o lună, timp în care se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie.

ȘTIAI? Medicina populară folosea pulberea de coada-șoricelului pentru a trata diverse răni.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie pentru angină pectorală, afecțiuni ale măduvei osoase, hemoragii pulmonare sau stomacale ori pentru eliminarea viermilor intestinali.
- **CATAPLASME** – se fac cu infuzie de coada-șoricelului și sunt bune pentru arsuri, tăieturi, vânătăi sau dureri de măsele.
- **TINCTURĂ** – se lasă la macerat o mână de plantă în 200-300 ml de plantă timp de 15 zile, după care se filtrează. E bună pentru masarea membrelor afectate de reumatism, dar și în tratarea răcelii ori a nevralgiei.
- **BĂI** – se toarnă în apă infuzie sau tinctură. Sunt bune pentru inflamații ale ovarelor și alte probleme genitale.
- **UNGUENT** – într-un vas, se pune la topit pe baie de abur un pachet de unt în care se adaugă 100 g de pulbere de plantă. După ce dă în clocot, se stinge focul și se lasă la răcit, apoi se toarnă în sticle. E bun pentru hemoroizi.



Coriandru

Coriandru

Fructele de coriandru au acțiune carminativă, de reglare și stimulare a secrețiilor gastrice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INDIGESTIE** - se bea o cană cu infuzie din fructe zdrobite cu 15 minute înainte de masă. Ușurează digestia.
- **ANOREXIE** - stimulează pofta de mâncare. Se beau două căni de infuzie pe zi ori se mănâncă semințe de coriandru.
- **METEORISM ȘI FLATULENȚĂ** - câteva picături de ulei de coriandru împiedică formarea gazelor în intestin.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** - se iau 10-15 picături de ulei pe zi pentru eliminarea oxiurilor.
- **CISTITĂ** - se prepară un ceai din muguri de plop-negru în care se toarnă câte picături de ulei de coriandru, de două ori pe zi, timp de patru zile.
- **HALENĂ** - se mestecă fructe de coriandru, mai ales după ce se consumă usturoi. Împrospătează respirația.
- **SINUZITĂ** - se fac inhalații cu aburi de ulei de coriandru. Decongestionează căile respiratorii și calmează durerile.

> ȘTIAI? În cantități mari, uleiul de coriandru are proprietăți de stupefiant. Nu se iau mai mult de zece picături pe zi.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se zdrobește o mână de fructe de coriandru și se toarnă peste ele 500 ml de apă clocotită. Se lasă la infuzat într-un vas acoperit timp de zece minute, după care se strecoară și se bea întreaga cantitate de-a lungul unei zile.
- **DECOCT** - se pun la fiert 100 g de fructe de coriandru în 250 ml de apă, timp de zece minute; se strecoară lichidul și se bea după ce se răcește.
- **ULEI DE CORIANDRU** - se pun la fiert, pe baie de abur, 500 ml de ulei de floarea-soarelui amestecat cu 100-200 g de fructe de coriandru zdrobite. Se lasă să dea în clocot și după zece minute se dă la o parte. Când se răcește, se toarnă în sticluțe. E bun pentru masaj, având un efect reconfortant și revigorant.
- **SEMINȚE** - ca atare

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Crețișoară

Cunoscută și sub numele de planta-femeilor, crețișoara tratează în primul rând sterilitatea și afecțiunile genitale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI GENITALE ȘI TULBURĂRI MENSTRUALE** – se bea infuzie de crețișoară.
- **LEUCOREE** – se fac băi de șezut cu infuzie de crețioară.
- **DIAREE, COLITĂ DE FERMENTAȚIE**
- **MASTOZĂ FIBROCHISTICĂ** – se iau 10-15 picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **HEMOROIZI**
- **DURERI MENSTRUALE** – în zilele premergătoare ciclului menstrual, se beau două căni de infuzie pe zi.
- **CHISTURI OVARIENE ȘI FIBROAME UTERINE**
- **SARCINĂ DIFICILĂ** – ajută femeile care au probleme în păstrarea sarcinii să evite avortul spontan.
- **MIGRENĂ** – mai ales în cazul durerilor de cap provocate de tensiunea mare
- **RĂNI, ÎNȚEPĂTURI ȘI TĂIETURI**
- **TULBURĂRI DE MENOPAUZĂ (BUFEURI, PALPITAȚII, AMEȚELI)**

> ATENȚIE! Planta crește sensibilitatea stomacului. Așadar, se recomandă atenție în administrarea ei.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – este bună pentru revigorarea uterului și în afecțiunile mușchilor, dacă se beau 2-3 căni pe zi, îndulcită cu puțină miere.
- **TINCTURĂ** – se lasă la macerat câteva flori uscate de crețișoară în 200 ml de alcool vreme de 15 zile, după care se filtrează. Se administrează 10-15 picături pe zi pentru: colită de fermentație, hemoragii intestinale, mastoză fibrochistică, tulburări de pubertate sau stări de iritabilitate psihică.
- **COMPRESE** – se folosește infuzia de plantă și sunt bine-venite pentru tratarea mâncărimilor provocate de înțepăturile insectelor, dar și în tratarea unor răni.
- **BĂI LOCALE** – sunt bune pentru tratarea leucoreei, vaginitei și a diverselor probleme ale aparatului genital, dar și pentru hemoroizi.



Crețușcă

Planta conține flavonoide, taninuri, dar și substanțe pe care le găsim de regulă în compoziția acidului salicilic.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **RĂCEALĂ** – în combinație cu alte plante recomandate pentru această afecțiune, precum busuiocul, cătina sau florile de soc, crețușca scade temperatura, favorizând transpirația. Pentru scăderea febrei, este foarte bună tinctura, din care se iau 30 de picături diluate în puțină apă. E bine de știut că planta nu are același efect în cazul când febra este provocată de o infecție virală.
- **GUTĂ** – infuzia de crețușcă, din care se beau 2-3 căni pe zi, are efect diuretic.
- **REUMATISM** – se face o infuzie din flori, din care se beau două căni pe zi. Are acțiune antiinflamatoare. În uz extern, pentru aceeași afecțiune, se fac fricțiuni cu tinctură în zonele dureroase.
- **GASTRITĂ ȘI ULCER GASTRIC**
- **DURERI DE CAP**

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se prepară ca orice altă infuzie. În tratamentul gastritei sau al ulcerului gastric, este bună deoarece taninurile pe care le conține scad secreția gastrică și protejează mucoasa stomacului. În plus, tratează nevralgiile și hemoroizii.
- **TINCTURĂ** – peste 200 g de flori proaspete, se toarnă 100 ml de alcool de 40°. Se lasă la macerat 15 zile într-un loc însorit, după care se filtrează și se păstrează în sticluțe acoperite bine. Se iau 30-40 de picături pe zi diluate în puțină apă sau se folosește pentru fricțiuni locale în cazul durerilor provocate de reumatism. Acest tratament este adjuvant în anemii, hemoragii sau metroragii.
- **CATAPLASME** – se fac cu infuzie de plantă și sunt bune în cosmetică pentru tonificarea tenului.

> **ATENȚIE!** Femeile însărcinate trebuie să evite crețușca deoarece planta poate provoca nașterea prematură.



Crușin

Crușinul este folosit de către medicina naturistă mai ales datorită proprietăților sale laxative, fiind unul dintre cei mai de seamă dușmani ai constipației.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI ALE BILEI** – decoctul din scoarță de crușin, din care se bea o cană pe zi, ajută la fluidificarea bilei, facilitând eliminarea ei. Tocmai de aceea procesul de digestie este ușurat.
- **OBEZITATE** – în fiecare dimineață, se ia câte un vârf de cuțit cu pulbere de crușin.
- **GIARDIA ȘI PARAZIȚI INTESTINALI** – se beau 1-2 căni cu infuzie pe zi.
- **VARICE**
- **REUMATISM**
- **DURERI DE CAP**, mai ales în cazul migrenei însoțite de constipație
- În cosmetică, infuzia de crușin ajută la **CURĂȚAREA TENULUI CU ASPECT TERN ȘI ÎNCĂRCAT.**
- **HEPATITĂ**

ATENȚIE! Este interzisă administrarea acestei plante persoanelor care suferă de diaree sau colon iritabil.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT** – se dau prin mașina de măcinat 2-3 lingurițe cu coajă de crușin, până se transformă într-o pulbere foarte fină. Peste ea, se toarnă o cană cu apă clocotită, se lasă la infuzat timp de 30 de minute, după care se pune la fiert încă 15-20 de minute. Dacă este nevoie, se completează apa care s-a evaporat în timpul fierberii. Se bea întreaga cantitate după ce se răcește.
- **PULBERE** – se macină câteva lingurițe cu coajă de crușin și se administrează câte un vârf de cuțit cu pulbere pentru afecțiunile enumerate anterior.



Dovleac

Cunoscut mai degrabă pentru aroma deosebită pe care o dă plăcintelor, dovleacul ascunde în pântecele său încăpător o mulțime de virtuți terapeutice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PARAZIȚI INTESTINALI** - peste două linguri cu ulei, se toarnă zeama de la o jumătate de lămâie și se consumă dimineața pe stomacul gol. Tratamentul trebuie urmat timp de o săptămână.
- **STERILITATE LA FEMEI** - trebuie să se consume cât mai mult ulei de dovleac în alimentația de zi cu zi.
- **COLITA DE PUTREFACȚIE** - se ia zilnic o linguriță cu ulei de dovleac, timp de două săptămâni.
- **INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ** - se bea în fiecare zi suc din dovleac fiert.
- **COLITĂ DE PUTREFACȚIE ȘI CONSTIPAȚIE** - se consumă în fiecare zi 100 ml de suc de dovleac proaspăt.
- **INSOMNIE** - se bea seara, înainte de culcare, infuzie preparată din semințe de dovleac.
- **MIGRENE** - se masează tâmplele cu câteva picături de ulei de dovleac.

ȘTIAI? Pentru tratarea înțepăturilor de insecte, dar și a arsurilor, se fac cataplasme cu pulpă de dovleac crud zdrobită. Se aplică pe zona afectată în mod repetat, până la vindecarea rănii.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **ULEI** - se obține prin presarea la rece a semințelor de dovleac, ceea ce implică un procedeu complicat. Se găsește însă cu ușurință la magazinele cu profil naturist.
- **INFUZIE DE SEMINȚE** - într-o cană cu apă clocotită, se pune la infuzat o lingură cu semințe de dovleac pisate și se bea când se răcește, pentru tratarea insomniei.
- **SEMINȚE PROASPETE** - se consumă crude, neprăjite, fiind bune pentru eliminarea paraziților intestinali.
- **SUC** - se pasează cu mixerul pulpa de dovleac crudă, iar sucul obținut se bea pe stomacul gol.

PĂRȚI FOLOSITE pulpa, semințele
CÂND SE RECOLTEAZĂ octombrie, noiembrie



Dracilă

Cercetările făcute pe această plantă au scos la iveală că este un excelent adjuvant în tratamentul afecțiunilor biliare și nu numai:

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **LITIAZĂ URINARĂ** - se face o infuzie din flori sau frunze, din care se beau câte două căni pe zi, îndulcite cu puțină miere.
- **DISCHINEZIE BILIARĂ** - se iau 5-10 picături de tinctură de rădăcină pe zi.
- **HEPATITĂ ACUTĂ** - se prepară un decoct din scoarță, din care se bea o cană pe zi.
- **LARINGITĂ** - se face gargară cu tinctură de rădăcină, de două ori pe zi, dimineața și seara înainte de culcare.
- **OBOSEALĂ CRONICĂ** - preparatele pe bază de dracilă îmbunătățesc circulația sângelui.
- **MENSTRUAȚIE DUREROASĂ** - ajută la calmarea crampelor.
- **AFECȚIUNI CARDIOVASCULARE** - câte o cană cu decoct pe zi ajută la scăderea tensiunii arteriale. Trebuie să fiți însă foarte atenți, deoarece supradozajul provoacă amețeli și grețuri.

ȘTIAI? În medicina populară, se prepară o dulceață din fructe de dracilă, bună pentru tratarea bolilor

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se prepară dintr-o mână de frunze sau flori uscate, peste care se toarnă 500 ml de apă clocotită.
- **DECOCT** - o lingură cu scoarță de dracilă mărunțită se pune la fiert în 300 ml de apă. Se bea întrega cantitate într-o zi. Ajută la scăderea febrei în cazul infecțiilor bronhopulmonare.
- **TINCTURĂ** - se lasă la macerat, în 500 ml de rachiu, 100 g de scoarță mărunțită și rădăcină timp de două săptămâni. La final, se filtrează și se trece în sticluțe. Este bună pentru calmarea colicilor abdominale dacă se iau, din când în când, cinci picături diluate în puțină apă.
- **GARGARĂ** - se face de două ori pe zi folosindu-se fie infuzie de flori, fie tinctură dizolvată în puțină apă.
- **DECOCT DIN SEMINȚE** - se prepară la fel precum cel de scoarță. Este bun pentru tratarea hemoroizilor sau a constipației.

PĂRȚI FOLOSITE: florile, frunzele, scoarța, rădăcina, semințele

aprilie, mai



Drăgaică

D Drăgaică

Cunoscută în popor și sub denumirea de sânziană, drăgaica este planta a cărei înflorire anunță sărbătoarea cu același nume de pe 24 iunie.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **EPILEPSIE** - se bea câte o cană cu infuzie de trei ori pe zi.
- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE** - cură de o lună cu ceai de drăgaică.
- **CISTITĂ**
- **GUTĂ**
- **REUMATISM**
- **IMPOTENȚĂ**
- **DIAREE ȘI ENTEROCOLITĂ** - se ia câte o linguriță cu tinctură diluată într-un pahar cu apă, de 3-4 ori pe zi.
- **FEBRĂ**
- **INFECȚIE URINARĂ** - se bea cât mai multă infuzie, îndulcită cu puțină miere.
- **RĂNI ȘI PETE PE PIELE** - zilnic, se pun comprese cu infuzie.
- **AFECȚIUNI ALE TIROIDEI** - se face gargară cu infuzie de drăgaică și se unge cu suc de plantă zona în care este poziționată glanda.
- **LITIAZĂ URINARĂ** - ceaiul de sânziene ajută la eliminarea nisipului și a calculilor renali.
- În cosmetică, infuzia de drăgaică este bună pentru **REVITALIZAREA TENULUI OFILIT.**
- **PSORIAZIS**

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se toarnă peste o lingură cu flori uscate o cană cu apă fierbinte. Se lasă 10 minute, apoi care se consumă. Se beau două căni pe zi.
- **TINCTURĂ** - 100 g de plantă se lasă la macerat în 300 ml de alcool timp de zece zile. La final se filtrează și se pune în sticluțe, fiind un tratament eficient în cazul insomniei. Se ia câte o lingură cu tinctură, diluată în puțină apă, de trei ori pe zi. Cura trebuie să dureze cam două luni.
- **MACERAT** - se macină câteva sute de grame de plantă. Se pun 6-7 linguri cu pulbere într-un litru de apă și se lasă la macerat opt ore. Se filtrează și se consumă întreaga cantitate într-o zi.
- **UNGUENT** - se pune la topit un pachet de unt. Se ia apoi de pe foc și, înainte de a se răci complet, se presară în el două linguri cu pulbere de sânziene. După ce se solidifică se folosește extern.
- **BĂI DE DRĂGAICĂ** - 5-6 pumni de drăgaică se lasă la macerat în câțiva litri de apă.



Dud

De la dud, medicina naturistă folosește pentru diverse afecțiuni atât frunzele, cât și fructele, consumate ca atare sau sub formă de suc.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIABETUL** - se face o infuzie din 1-2 linguri cu frunze la o cană cu apă și se beau 2-3 căni pe zi. În asociere cu frunze de afin, nuc sau urzică, efectele hipoglicemiante ale infuziei de dud cresc.
- **GASTRITĂ** - se prepară o infuzie dintr-un amestec de flori de salcâm și frunze de dud, din care se bea puțin câte puțin, de trei ori pe zi, după mese. Frunzele de dud au efect alcalinizant.
- **ECZEME** - se bea în fiecare zi câte o cană cu infuzie de frunze.
- **ENTEROCOLITA** - mâncate crude, dudele abia date în pârg au efect astringent.
- **AFTE, STOMATITE ȘI ANGINĂ** - se face gargară.
- **CONSTIPAȚIE** - se mănâncă dude coapte bine sau sub formă de sirop, deoarece au efecte laxative și ușor diuretice.
- **DIAREE** - se bea la nevoie o cană cu infuzie de frunze, deoarece au proprietăți astringente.

ȘTIAI? Dudul a fost adus în România cu sute de ani in urmă, Asia fiind locul său de baștină.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** - se prepară ca orice altă infuzie și se consumă fie simplă, fie în amestec cu alte plante, pentru a crește efectul în lupta cu diabetul.
- **FRUCTE PROASPETE**
- **SUC DE FRUCTE** - se utilizează pentru gargară, în tratamentul stomatitelor și aftelor.

PĂRȚI FOLOSITE frunzele, fructele

CÂND SE RECOLTEAZĂ mai, iunie, iulie



Echinacea

Există mai multe specii de echinacea. Dintre toate, doar trei au proprietăți tămăduitoare. Tocmai de aceea ar fi bine ca, pentru eventualele cure sau tratamente, să folosiți preparatele de la magazinele de profil.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INFECȚII RESPIRATORII** – 20-30 de picături de tinctură pe zi.
- **ENTEROCOLITA**
- **INFECȚIE URINARĂ**
- **GRIPĂ** – se tratează cu tinctură. Întărește sistemul imunitar.
- **RĂNI, ABCESE, ULCERAȚII ALE PIELII** – se aplică pe zona afectată un tampon de vată înmuiat în puțină tinctură.
- **ARSURI** – se unge locul cu puțină alifie de echinacea.
- **VAGINITĂ** – se fac spălături locale cu apă în care s-au turnat câteva picături de tinctură.
- **URTICARIE** – se administrează tinctură atât intern, cât și extern.
- **INFECȚII ALE GINGIILOR**
- **OTITĂ** – se pun în ureche zece picături de tinctură de 2-3 ori pe zi.
- **HERPES**
- **SINUZITĂ**
- **DURERI DE GÂT** – se face gargară cu ceai de echinacea.

ATENȚIE! Persoanele diagnosticate cu tuberculoză sau scleroză multiplă li se recomandă prudență la administrarea preparatelor pe bază de echinacea.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

TINCTURĂ – din planta proaspătă, se obține un suc prin mixare sau stoarcere. Peste acesta, se toarnă 300 ml de alcool și se lasă la macerat 15-20 de zile, într-un loc însorit. Apoi, se filtrează și se trece în sticluțe. Se păstrează la rece. Pentru cazurile de imunitate scăzută sau carență de vitamine, este bine să se ia cam 30 de picături de trei ori pe zi, diluate în puțină apă. Cura trebuie să dureze maximum două săptămâni, apoi se face o pauză de zece zile și se reia.

CEAI – se prepară ca orice infuzie și este la fel de bun ca tinctura în tratarea afecțiunilor enumerate mai sus.

UNGUENT – se pune la topit un pachet de unt și, după ce se spumuiește, se toarnă în el suc de echinacea. Se lasă la răcit și, cât nu este solidificat, se pune în recipiente. Este un bun antimicotic, antibacterian și cicatrizant.

SUC – se obține prin stoarcerea plantei proaspete.



Eucalipt

Originar din Australia, eucaliptul este un arbore din ale cărui frunze se extrag uleiuri cu proprietăți antibacteriene dovedite.

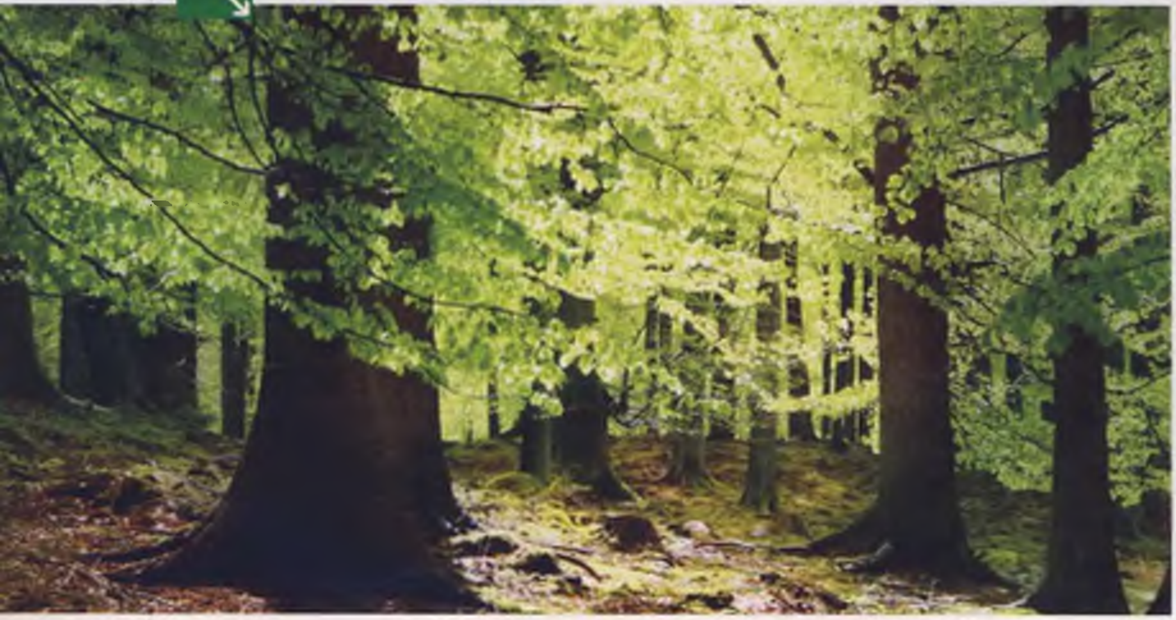
CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTM BRONȘIC ȘI BRONȘITĂ ACUTĂ** - se înghit câteva picături de ulei diluate în puțină apă. Ajută la fluidificarea secrețiilor bronșice și la decongestionarea căilor respiratorii.
- **GUTURAI ȘI SINUZITĂ** - se ia o linguriță cu pulbere de eucalipt, seara, înainte de masă.
- **FARINGITĂ, LARINGITĂ ȘI GUTURAI** - uleiul are proprietăți antiseptice și antibacteriene.
- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI URINAR**
- **GRIPĂ ÎNSOȚITĂ DE STĂRI FEBRILE** - se fac inhalații cu băi de abur după ce se toarnă în apa clocotită 2-3 picături de ulei de eucalipt.
- **RĂNI ȘI ARSURI SOLARE** - se masează locul dureros cu ulei de floarea-soarelui în care s-au pus 2-3 picături de ulei de eucalipt.
- **DURERI MUSCULARE**
- **REUMATISM**

ATENȚIE! Uleiul de eucalipt nu se înghite pe stomacul gol și nici nu se aplică pe piele nediluat, deoarece poate provoca iritații.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **PULBERE** - planta se macină foarte fin (poate fi cumpărată de la magazinul naturist).
- **TINCTURĂ** - se găsește gata preparată la magazinele care comercializează produse din plante medicinale.
- **COMPRESE** - se fac cu tinctură de eucalipt sau cu ulei de eucalipt diluate în puțină apă. Pentru scăderea febrei și calmarea acceselor de tuse, se aplică pe piept, în zona gâtului, dar și pe frunte comprese cu eucalipt.
- **ULEI** - pentru că eucaliptul nu crește în România, uleiul, ca și alte produse din această plantă, se procură de la magazinele naturiste.
- **MASAJ** - se face cu ulei de floarea-soarelui în care s-au turnat câteva picături de ulei de eucalipt. Este bun pentru reumatism, dar și pentru frisoane.



F Fag

Fag

Datorită substanțelor active pe care le conține, precum taninuri, acizi, calciu, potasiu, fier sau sodiu, fagul are adevărate proprietăți terapeutice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIAREE** – se prepară un decoct din scoarță de fag, din care se beau cam 2-3 căni pe zi.
- **LITIAZĂ URINARĂ** – se face infuzie din muguri și se beau două căni pe zi.
- **FEBRĂ** – două linguri cu scoarță mărunțită se pun la fiert în 250-300 ml de apă. Când decoctul este gata, se lasă la răcit, se strecoară și se ia din el câte o lingură, din oră în oră, de-a lungul unei zile.
- **REUMATISM** –peste 2-3 mâini de frunze de fag, se toarnă apă clocotită. Infuzia se adaugă în apa de baie. Se stă în cadă 15 minute în fiecare zi.
- **RĂNI** – pe zona afectată, se pune pudră din frunze de fag măcinate foarte fin.
- **NEGI** – în medicina populară, se punea la fiert cenușa din lemn de fag, iar cu această fiertură se tratau negii.

ȘTIAI? În zodiacul arborilor, fagul se celebrează pe 22 decembrie, odată cu solstițiul de iarnă. Cei născuți în această zi sunt foarte pragmatici și iscusiți.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE SCOARȚĂ** – o mână de scoarță mărunțită se pune la infuzat în 250-300 ml de apă. Pentru tratarea afecțiunilor menționate mai sus, se beau în fiecare zi 2-3 căni cu infuzie.
- **DECOCT DE SCOARȚĂ** – se prepară ca orice decoct, lăsând 50 g de scoarță mărunțită să fiarbă câteva minute în apă. Se beau 2-3 căni pe zi.
- **MUGURI** – se pot consuma ca atare, cruzi, fiind foarte buni pentru reumatism sau litiaza urinară.
- **BĂI CU INFUZIE** – se prepară o infuzie din ramuri tinere sau din scoarță de fag și se toarnă în apa de baie.
- **CENUȘĂ DE LEMN** – apa în care s-a fiert cenușa lemnului de fag era folosită în medicina populară pentru tratarea negilor. În plus, cenușa era utilizată pentru curățarea tenului încărcat.

PĂRȚI FOLOSITE	frunzele, muguri, scoarța
CÂND SE RECOLTEAZĂ	mai-august mai mai



Fasole

În bucătăria tradițională, se folosesc boabele uscate sau păstăile verzi, iar în medicina naturistă, chiar și tecile, pe post de medicament.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BOLI ALE RINICHILOR** – se prepară un ceai din teci de fasole verde, mărunțite. Se beau zilnic 2-3 căni cu acest preparat care are proprietatea de a înlătura excesul de apă din corp.
- **AFECȚIUNI CARDIACE** – se iau 100 de picături de tinctură de păstăi verzi de patru ori pe zi.
- **AFECȚIUNI ALE SISTEMULUI NERVOS**
- **PROBLEME HEPATICE** – ceaiul de păstăi verzi este un bun tonic hepatic și pancreatic.
- **DIABET** – se lasă la înmuiat peste noapte o mână de păstăi uscate, iar a doua zi, se prepară un decoct. Se beau două căni pe zi.
- **ANEMIE** – se bea cât mai multă infuzie preparată din teci de fasole (fără boabe).

ȘTIAI? Fierte și pasate, boabele de fasole se pot aplica pe fața sub formă de mască. Au rolul de a reda catifelarea pielii.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT** – e necesar să se folosească tecile verzi, fără semințe. O mână de păstăi se mărunțesc bine și se pun la fiert timp de 15-20 de minute în 250-300 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi, fiind foarte bun pentru eliminarea toxinelor.
- **MACERAT DIN TECI** – se lasă la macerat peste noapte în puțină apă o mână de teci uscate. A doua zi, se dau în clocot. Preparatul este bun pentru tratarea insuficienței hepatice.
- **SUC** – se obține prin mixarea sau presarea păstăilor verzi. Este bun pentru tratarea acneei.
- **TINCTURĂ** – 200 g de păstăi se lasă la macerat în 150 ml de rachiu vreme de o săptămână, după care se filtrează și se pune în sticluțe. Se iau în fiecare zi 100 de picături, în 3-4 reprize, pentru tratarea afecțiunilor cardiace, dar și a diabetului.
- **MASCĂ** – se fierb boabele, se pasează și se aplică pe față sub formă de mască.

PĂRȚI FOLOSITE	păstăile verzi, boabele, tecile uscate
CÂND SE RECOLTEAZĂ	iunie ... septembrie, octombrie



Fenicul

Ingredientele active ale acestei plante sunt uleiurile volatile.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIGESTIE DIFICILĂ** – se prepară o infuzie din semințe de fenicul din care se beau două căni pe zi, după mesele principale.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** – câteva picături de ulei de fenicul înghițite în fiecare zi stimulează apetitul.
- **COLITĂ, BALONARE ȘI CONSTIPAȚIE** – de 3-4 ori pe zi, se ia câte o linguriță cu tinctură diluată în ½ pahar cu apă.
- **INFECȚII RENALE ȘI URINARE**
- **TUSE USCATĂ** – se bea cât mai mult ceai, deoarece are proprietăți expectorante.
- **BRONȘITĂ**
- **DURERI MENSTRUALE**
- **VIERMI INTESTINALI** – se administrează zilnic un amestec format din tinctură de fenicul, tinctură de pelin și tinctură de cimbru. Se iau cam 10-15 picături pe zi din acest amestec, timp de două săptămâni.
- **HEMOROIZI** – se administrează profilactic tinctură de fenicul.

> ȘTIAI? Se spune că această plantă stimulează lactația. Femeile care întâmpină această problemă trebuie să bea regulat ceai din semințe.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CEAI** – se pisează 3-4 lingurițe cu semințe de fenicul și se toarnă peste ele o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat zece minute, după care se strecoară. Se bea când s-a răcit, eventual îndulcit cu miere. Acest ceai este recomandat mai ales sugarilor care suferă de colici abdominale.
- **SIROP** – se zdrobesc câteva lingurițe cu fenicul și se pun la fiert în 500 ml de apă câteva minute. Se strecoară. Se adaugă trei linguri cu zahăr și se lasă iar la fiert, până se transformă într-un sirop. Acesta este bun ca tratament pentru tuse ori bronșită. Se iau cam șase lingurițe pe zi și se administrează mai ales copiilor.
- **TINCTURĂ** – 50 g de semințe de fenicul se lasă la macerat în ½ litru de rachiu, vreme de două săptămâni. La final, se strecoară preparatul și se transferă în sticluțe.
- **CEAI DE FRUCTE** – se infuzează o mână de fructe de fenicul în 500 ml de apă. Se beau 2-3 căni pe zi pentru balonare, astenie, colici abdominale, astm și tuse.

[illegible]	Fructul cu semințe
CAND SE RECOLTEAZĂ	iunie-august



Fierea-pământului

Cunoscută și foarte apreciată de către medicina populară, fierea-pământului este o plantă folosită cu precădere în sezonul rece.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **GRIPĂ ȘI RĂCEALĂ ÎNSOȚITE DE STĂRI FEBRILE** - se ia ½ linguriță cu pulbere de rădăcină, pe stomacul gol. Se repetă de 3-4 ori pe zi. Are darul de a normaliza temperatura corpului. Cura trebuie să dureze cam două săptămâni.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** - o cură cu pulbere redă apetitul.
- **DISCHINEZIE BILIARĂ** - se iau 1-2 lingurițe cu tinctură de 2-3 ori pe zi, înainte de masă. Ușurează digestia și ajută la secretarea bilei.
- **BALONARE** - tinctura de fierea-pământului împiedică formarea gazelor în intestin și tratează constipația.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** - se iau în fiecare zi 2-3 linguri dintr-un amestec de tinctură de fierea-pământului și tinctură de pelin. Cura trebuie să dureze cam 15 zile.
- **AFECȚIUNI ALE FICATULUI** - se bea cât mai mult ceai de fierea-pământului.

> ȘTIA ? Planta iubește foarte mult zona muntelui. De aceea, poate fi găsită pe malul pâraielor de munte. Preferă umbra pădurilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **TINCTURĂ** - se ia o mână de rădăcină uscată de fierea-pământului și se macină. Se pune pulberea într-un borcan și se toarnă deasupra alcool alimentar. Se lasă la macerat vreme de două săptămâni, după care se filtrează. Este bună pentru tratarea anemiei și în convalescență.
- **SIROP** - se fierb 50 g de pulbere de rădăcină în 500 ml de apă vreme de zece minute. Se filtrează, se adaugă 200 g de zahăr și se dă din nou la fiert până se face un sirop gros. Când este gata, se pune în sticluțe. Este bun pentru tratarea anorexiei.
- **VIN** - se fierb două căni de apă cu trei linguri de plantă și se toarnă într-un litru de vin încălzit. Se lasă o jumătate de oră, după care se filtrează. Ajută digestia.
- **CEAI** - se folosește partea aeriană, care se macină bine și se lasă la infuzat în 250 ml de apă fiartă. Două căni băute pe zi ajută la eliminarea toxinelor.
- **PULBERE** - se obține prin măcinarea cât mai fină a rădăcinii de fierea-pământului.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible] aeriană, rădăcina
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible] septembrie-noiembrie



Floarea-soarelui

Din pălăria ei frumoasă se folosesc atât semințele, cât și petalele, în scopuri terapeutice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CONSTIPAȚIE** - se prepară o pulbere din rădăcină de floarea-soarelui, din care se ia înainte de fiecare masă câte o linguriță.
- **FARINGITĂ, AMIGDALITĂ, BRONȘITĂ** - se face gargară de două ori pe zi, folosindu-se câteva picături de tinctură din petale de flori, diluată în puțină apă.
- **FEBRĂ** - se beau 2-3 căni pe zi cu ceai preparat din petale de floarea-soarelui.
- **INDIGESTIE** - se face un tratament pe bază de pulbere de rădăcină.
- **DURERI DE CAP** - se iau 10-15 picături de tinctură din petale.
- **AFECȚIUNI ALE PIELII** - zilnic, se beau 2-3 căni cu ceai preparat din pălărie de floarea-soarelui. Ajută la eliminarea toxinelor din organism.
- **DURERI ALE LIGAMENTELOR** - se face masaj cu ulei de floarea-soarelui presat la rece.
- **DEREGLĂRI DE CICLU MENSTRUAL**
- **AFECȚIUNI ALE GINGIILOR** - se face în fiecare zi gargară cu ulei

ȘTIAI? Medicina populară folosea uleiul de floarea-soarelui încălzit ușor pentru tratarea durerilor de urechi.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE PETALE** - se toarnă o cană cu apă fierbinte peste două lingurițe cu petale proaspete mărunțite și se lasă la infuzat câteva minute. Pentru scăderea febrei, se beau 2-3 căni cu preparat cu puțină miere.
- **TINCTURĂ DE PETALE** - se macerează 50 g de petale de floarea-soarelui în 300-400 ml de alcool 15 zile, după care se strecoară. Se iau 15-30 de picături de tinctură pe zi. Crește capacitatea organismului de apărare împotriva microbilor.
- **SEMINȚE** - se consumă crude. Au un rol important în tratarea afecțiunilor renale dar și ale vezicii biliare.
- **GARGARĂ CU ULEI** - este bună pentru tratarea afecțiunilor gingiilor, dar și pentru întărirea inimii.
- **INFUZIE DIN PĂLĂRIE** - se prepară ca orice altă infuzie, folosindu-se pălăria de floarea-soarelui, uscată în prealabil. Este foarte bună pentru tratarea durerilor de cap.
- **MASAJ CU ULEI** - tratează durerile de articulații, dar și neplăcerile provocate de arsurile solare.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible] semințele, rădăcina
CÂND SE RECOLTEAZĂ	iulie, august; septembrie; septembrie, octombrie



Frag

Frunzele fragilor sunt foarte bogate în taninuri, iar fructele în vitamina C.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BOLI GASTROINTESTINALE** – se prepară o infuzie din frunze de fragi, din care se beau 2-3 căni pe zi.
- **DIAREE ȘI ENTEROCOLITĂ** – se bea infuzie de frunze de fragi.
- **CISTITĂ**
- **GUTĂ** – se prepară un suc din fructe zdrobite și se consumă în fiecare zi câte un pahar sau două.
- **DIABET ZAHARAT** – se face o cură de câteva zile cu fructe proaspete.
- **AFECȚIUNI HEPATICE**
- **CONSTIPAȚIE CRONICĂ** – se bea cât mai mult suc de fructe sau se mănâncă fragi proaspete.
- **STOMATITĂ ȘI FARINGITĂ** – se face gargară de două ori pe zi cu infuzie de fragi uscate.
- **IMUNITATE SCĂZUTĂ** – se consumă cât mai multe fragi proaspete.
- **ASTENIE**

ATENȚIE! Sunt persoane care pot prezenta reacții alergice în cazul consumului de fragi. Li se recomandă precauție.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** – se prepară din frunze uscate de fragi, fiind bună pentru tratarea diareei și a afecțiunilor gastrointestinale.
- **CEAI DE FRUCTE USCATE** – peste o mână de fragi uscate, se toarnă 2-3 căni cu apă clocotită și se lasă la infuzat vreme de câteva minute. Se beau în fiecare zi 2-3 căni cu acest preparat, recomandat pentru tratarea constipației.
- **SUC PROASPĂT** – se obține prin zdrobirea fructelor proaspete. De regulă, se urmează o cură cu acest suc, care trebuie să dureze peste zece zile. Este bine-venită pentru eliminarea viermișorilor, pentru scăderea valorilor glicemiei și pentru reumatism.
- **FRUCTE PROASPETE** – se face o cură cu fructe în cazul afecțiunilor hepatice (sucul de fragi stimulează activitatea hepatică), pentru gută, pentru scăderea valorilor colesterolului, pentru tulburările de tranzit intestinal.
- **MASCĂ COSMETICĂ** – se aplică pe ten o mască din fragi zdrobite. Redă suplețea tenului obosit și combate apariția ridurilor.

Frag F

PĂRȚI FOLOSITE frunzele, fructele



Fumăriță

În scop terapeutic, se utilizează planta întreagă, culeasă în timpul înfloririi.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** - se bea o cană cu infuzie pe zi.
- **ASTENIE**
- **DISCHINEZIE ȘI COLICI BILIARE**
- **AFECȚIUNI ALE FICATULUI** - se bea infuzie de plantă sau se înghit câte 15 picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **CONSTIPAȚIE** - se prepară un decoct, din care se bea o cană pe zi.
- **OBEZITATE** - se iau 25 de picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **FEBRĂ** - planta are acțiune febrifugă, mai ales consumată sub formă de sirop sau infuzie.
- **HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ**
- **HERPES** - se iau câte 25 de picături de tinctură de trei ori pe zi, timp de zece zile. Se face o pauză de zece zile și se reia tratamentul. Această cură trebuie să dureze minimum trei luni.

ATENȚIE! Administrată timp îndelungat, planta poate cauza somnolență și încetinirea circulației sangvine.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - 20 g de plantă se lasă la infuzat în 500 ml de apă clocotită, vreme de zece minute. Se strecoară și se bea o cană pe zi.
- **DECOCT** - 5 g de plantă mărunțită se pun la fiert în 300 ml de apă. Se lasă pe foc să clocotească 4-5 minute, după care se dă vasul la o parte și se filtrează. Este bun pentru tratarea herpesului și a eczemelor. Se folosește prin tamponarea zonei afectate. La fel de bine poate fi folosit pentru tenul acneic.
- **TINCTURĂ** - 20 g de plantă se lasă la macerat în 400-500 ml de alcool vreme de 15 zile. La expirarea timpului, se filtrează și se pune la păstrat în sticluțe bine astupate, într-un loc întunecos. Pentru tratarea mâncărimilor de piele provocate de scabie sau psoriazis, se iau câte 25 de picături de trei ori pe zi.
- **SIROP** - se prepară 1 l de infuzie de plantă în care se toarnă 500-650 g de zahăr. Se fierbe până se îngroașă și capătă consistența unui sirop. Este bun pentru eliminarea pietrelor de la bilă.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]cea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ	mai-septembrie



Gălbenea

Gălbenelele sunt unele dintre cele mai cunoscute plante medicinale, adevărate antibiotice naturale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ULCER GASTROINTESTINAL** - se beau două căni cu infuzie de flori pe zi.
- **CANDIDOZĂ INTESTINALĂ SAU VAGINALĂ** - se beau 2-3 căni cu infuzie pe zi și se fac băi de șezut în fiecare seară, la care se folosește tot infuzie de flori.
- **AFECȚIUNI ALE FICATULUI**
- **INFLAMAȚII ALE COLONULUI**
- **VIROZE ȘI INFECȚII BACTERIENE** - se bea cât mai mult ceai de gălbenele.
- **ARSURI, DEGERĂTURI, TĂIETURI, IRITAȚII ALE PIELII, VÂNĂTĂI** - gălbenelele sunt un bun dezinfectant și grăbesc cicatrizarea rănilor.
- **HIPOMENOREE** - se iau câte 20 de picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **AMIGDALITĂ** - se face gargară cu infuzie de plantă de două ori pe zi.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** - se face cură cu infuzie.

> ȘTIAI? Pentru ciuperca picioarelor, se recomandă băi cu infuzie de plantă, după care se ung tălpile cu unguent de gălbenele

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - 20 g de plantă se lasă la infuzat zece minute în 500 ml de apă clocotită. Se recomandă pentru tratarea afecțiunilor ficatului. Calmează durerile menstruale, inflamațiile colonului.
- **TINCTURĂ** - 20 g de flori se lasă la macerat în 100 g de alcool vreme de opt zile. La final, se strecoară și se pune în sticluțe închise la culoare. Este bună pentru enterocolită, hemoroizi și faringită. În uz extern, ajută la tratarea gingivitei, a stomatitelor sau panarițiului.
- **UNGUENT** - se pune la topit un pachet de unt și, când începe să facă spumă, aceasta se îndepărtează, până ce lichidul devine clar. În acest moment, se presară deasupra un pumn de gălbenele uscate, se ia de pe foc și se lasă la răcit. Înainte de a se solidifica, se toarnă în cutii mici. Este foarte bun pentru tratarea contuziilor, înțepăturilor, a acneei și rănilor de tot felul.
- **BĂI DE ȘEZUT** - se fac cu infuzie sau decoct de plantă și sunt un remediu de excepție împotriva afecțiunilor vaginale.

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Gențiană

Planta este folosită mai ales datorită proprietăților sale laxative, care stimulează secrețiile gastrice. Crește cu precădere în zonele montane.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BALONARE ȘI CONSTIPAȚIE** - se prepară un maceral din plantă, din care se ia zilnic câte un sfert de pahar, înainte de mesele principale. Cura trebuie să dureze o lună.
- **INDIGESTIE ȘI GASTRITĂ** - gențiana conține un principiu activ care ajută la eliminarea bilei și favorizează procesul de digestie. Tocmai de aceea se ia câte o lingură cu vin de gențiană după fiecare masă.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** - se iau câte cinci picături de tinctură de gențiană de două ori pe zi, înaintea prânzului și a cinei. Planta este un bun tonic și ajută la regenerarea celulei hepatice.
- **PARAZITOZE DIGESTIVE** - se iau câte 25 de picături de tinctură cu puțină vreme înaintea mesei de prânz.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** - se ia o lingură cu vin de gențiană înainte de masă.
- **ANEMIE** - se beau două căni cu infuzie pe zi.

ȘTIAI? Medicina populară folosea planta în amestec cu puțin rachiu pentru tratarea frigurilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se macină 20 g de rădăcină uscată și se lasă la infuzat în 500 ml de apă clocotită. Este bună datorită proprietăților sale tonice care întăresc organismul.
- **DECOCT** - se fierb 20 g de rădăcină pisată vreme de 5-10 minute în 500 ml de apă. După ce se răcește, se consumă pentru calmarea crizelor biliare.
- **PULBERE** - se macină 20 g de rădăcină uscată și se administrează înainte de fiecare masă câte un vârf de cuțit pentru favorizarea digestiei.
- **TINCTURĂ** - 30 g de rădăcină mărunțită se lasă la macerat în 150-200 ml de rachiu sau alcool de 40° vreme de 10-15 zile. La expirarea timpului, se filtrează și se pune în sticluțe. Se iau câte 10-15 picături pe zi pentru ciroza hepatică.
- **SIROP** - 10 g de rădăcină se opăresc în 150 ml de apă. Apoi se strecoară, se adaugă 200 g de zahăr și se fierbe puțin, până se obține un sirop mai gros. Este bun pentru creșterea poftei de mâncare.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Gheara-diavolului

Planta este originară din Africa și a fost adusă în Europa la sfârșitul secolului al XIX-lea, unde a fost folosită mai ales pentru creșterea apetitului alimentar.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANOREXIE** - pentru stimularea poftei de mâncare sau tratarea indigestiei, trei căni cu decoct zilnic sunt eficiente.
- **ARTRITĂ, ARTROZĂ, SPONDILOZĂ** - extern, se aplică comprese și cataplasme.
- Este un bun adjuvant în **MENOPAUZĂ**.
- **MIGRENE** - în funcție de gravitatea migrenelor, se pot lua 1-2 capsule de trei ori pe zi.
- **DETOXIFICĂ FICATUL ȘI CURĂȚĂ RINICHII** - timp de o lună, se urmează un tratament cu tinctură de gheara-diavolului.

ȘTIAI? Denumirea plantei provine de la fructele ei, care se deosebesc prin ghearele minuscule ce le acoperă.

ATENȚIE! Gheara-diavolului nu trebuie consumată de femeile însărcinate ori care alăptează, dar nici de copii ori de persoanele bolnave de ulcer sau care urmează să treacă printr-o intervenție chirurgicală.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CAPSULE**: o capsulă de trei ori pe zi. Se găsesc la magazinele cu profil naturist.
- **TINCTURĂ** - zece picături de trei ori pe zi. Acest preparat se găsește la magazinele cu produse din plante medicinale.
- **DECOCT** - într-un recipient, se toarnă două căni cu apă și o linguriță cu pulbere de rădăcină. Se fierbe timp de 20-30 de minute. Se strecoară și se lasă la răcit. Se consumă în trei reprize pe parcursul zilei.

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Gheara-mâței

Este originară din îndepărtata pădure amazoniană. Cu toate acestea, se cultivă și în România, produsele din gheara-mâței găsindu-se la magazinele cu plante medicinale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI ALE COLONULUI** – ceaiul de gheara-mâței elimină toxinele din intestine.
- **CONJUNCTIVITĂ** – se pun în ochi câteva picături de ceai, de 2-3 ori pe zi.
- **ASTM** – gheara-mâței are efect antialergic, ușurând, printre altele, simptomele astmului.
- **DIAREE** – se bea ceai sau decoct până la dispariția simptomelor.
- **ARTRITĂ, INFLAMAȚII** – se face tratament cu pulbere, aceasta înlăturând eficient durerile prin efectul calmant.
- **SINUZITĂ** – decoctul de gheara-mâței curăță sinusurile, eliminând infecțiile din aceste zone.
- **FIBROAME ȘI TUMORI** – are un efect de stimulare a sistemului imunitar.

ATENȚIE! Nu este bine să fie folosită de femeile care încearcă să conceapă ori sunt deja însărcinate sau alăptează. Persoanele care au trecut printr-un transplant trebuie s-o evite.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune la fiert echivalentul a patru căni cu apă, se adaugă două lingurițe de rădăcină, se lasă timp de 20 de minute, apoi strecoară. Se consumă 1-3 căni zilnic, pe stomacul gol.
- **DECOCT** – rădăcina sau coaja plantei se fierbe în apă timp de 20-30 de minute, iar lichidul rezultat se consumă pe parcursul zilei.
- **PULBERE** – se administrează aproximativ 3 grame zilnic.
- **CAPSULE** – se găsesc la magazinele cu profil naturist și se iau maximum trei pe zi.



Ghimbir

Nu degeaba denumit rădăcina-iubirii, ghimbirul are proprietăți afrodiziace puternice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **RĂU DE MIȘCARE** – se iau câte 2 g de pudră totală pe zi.
- **VOMĂ ȘI GREȚURI**
- **TUSE SEACĂ ȘI BRONȘITĂ** – planta are proprietăți expectorante. Se bea zilnic 2-3 căni cu infuzie din rădăcină de ghimbir.
- **ASTENIE**
- **DISCHINEZIE BILIARĂ** – se ia câte un vârf de cuțit cu pudră totală înainte de masă. Favorizează secreția bilei.
- **BALONĂRI ȘI INDIGESTIE** – stimulează secrețiile gastrice, ușurând digestia.
- **DURERI DE DINȚI** – se pun cataplasme cu rădăcină proaspătă pe gingie.
- **CONTUZII**
- **CIRCULAȚIE SANGVINĂ DEFICITARĂ** – se fac băi în care se presară rădăcină de ghimbir pisată. Ajută la combaterea durerilor de articulații.
- **FRIGIDITATE, STERILITATE ȘI IMPOTENȚĂ** – se face o cură cu pudră totală.

> ATENȚIE! Cei care suferă de boli inflamatoare ale pielii ori au hemoragii trebuie să fie precauți în administrarea ghimbirului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **PUDRĂ TOTALĂ** – se macină rădăcina de ghimbir, din care se ia câte un vârf de cuțit de două ori pe zi, înaintea fiecărei mese.
- **INFUZIE** – se mărunțește puțină rădăcină de ghimbir, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat zece minute, apoi se consumă.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se felii de rădăcină proaspătă, comprese cu câteva picături de ulei de ghimbir sau chiar infuzie. Sunt foarte bune pentru calmarea durerilor de dinți, dar și pentru contuzii.
- **BĂI** – se prepară o infuzie concentrată din rădăcină de ghimbir, care se toarnă în apa de baie. Sunt foarte bune pentru degerături, dar și pentru durerile de articulații.
- **ULEI DE GHIMBIR** – se pun la fiert pe baie de aburi 300 ml de ulei de floarea-soarelui în care se presară 50 g de pudră totală de ghimbir. Se fierbe 30-40 de minute, după care se filtrează. Este bun pentru masaj, având rol relaxant.

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Ghiocel

Ghiocelul nu este doar una dintre primele flori ale primăverii, ci și o plantă medicinală ale cărei virtuți terapeutice sunt recunoscute și apreciate de medicină.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ** – se prepară o infuzie din bulbi uscați, din care se beau 2-3 căni pe zi.
- **SECHELE ÎN URMA POLIOMIELITEI** – se consumă cât mai mult decoct preparat din bulbi de ghiocei uscați.
- **OBOSEALĂ FIZICĂ**, mai ales **A SISTEMULUI MUSCULAR**
- **REUMATISM** – se fac băi în care s-a turnat decoct de ghiocei.
- **LEUCOREE ȘI AFECȚIUNI VAGINALE** – se prepară o infuzie din bulbi uscați de ghiocel, care se toarnă în apa cu care se fac băi de șezut.
- **AFECȚIUNI DERMATOLOGICE, ECZEME ȘI PETE** – peste o mână de flori proaspete, se toarnă zeama de la o lămâie și se lasă la macerat 3-4 zile, după care se fac tamponări pe zonele afectate.
- **PISTRUI** – se urmează același tratament.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se prepară din flori, frunze sau bulbi care au fost ținute mai întâi la uscat. Pentru tratarea afecțiunilor prezentate anterior, se beau câte 2-3 căni pe zi din acest preparat.
- **DECOCT** – în ½ litru de apă, se pun la fiert 2-3 bulbi de ghiocel uscați și mărunțiți. Se lasă la fiert zece minute, iar când se răcește, se consumă intern sau se folosește pentru băi de șezut ori spălături vaginale.
- **COMPRESE** – se fac cu decoct sau infuzie de plantă. În cosmetică, sunt foarte bune pentru eliminarea pistruilor și în hidratarea și catifelarea pielii.
- **BĂI LOCALE**

ATENȚIE! În tratamentul cu ghiocei, nu se folosește planta în stare proaspătă, ci numai uscată în prealabil.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible]



Grâu

Deoarece conține aproape toate oligoelementele și vitaminele, grâul este folosit de medicina naturistă sub formă de cură.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TULBURĂRI HORMONALE LA FEMEI, INSUFICIENȚĂ OVARIANĂ** – se face cură cu germeni de grâu.
- **TUBERCULOZĂ PULMONARĂ** – se ține o cură de 15 zile cu grâu încolțit. Se face pauză două săptămâni și se reia tratamentul până la vindecare.
- **ANEMIE** – cură cu grâu germinat
- **LARINGITĂ** – se pune un litru de apă peste o cană de tărâțe de grâu. Se îndulcește cu puțină miere și se bea.
- **CANCER DE COLON** – se face același tratament, cu apă de tărâțe.
- **AFECȚIUNI RENALE ȘI HEPATICE** – se face o cură de câteva luni cu grâu încolțit.
- **AFECȚIUNI DERMATOLOGICE** – se pun în apa din cadă săculeți cu tărâțe de grâu.
- **CONVALESCENȚĂ** – se consumă cât mai mulți germeni de grâu, care ajută organismul să-și revină după boală.

ATENȚIE! Femeile care suferă de sângerări puternice în timpul menstruației trebuie să evite cura cu grâu.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **GRÂU GERMINAT** – așa-numita cură cu grâu încolțit este foarte bună pentru revitaminizarea organismului și prevenirea unor afecțiuni grave. Pentru obținerea grâului germinat, se iau 50-100 g de boabe, se spală, se pun într-un vas și se acoperă cu puțină apă. Se lasă 24 de ore, după care se întind pe o tavă într-un loc cald, având grijă să se umezească din când în când până germinează. Când plăntuța ajunge la 2 cm, se consumă în salate sau amestecată cu miere. Cura trebuie să dureze șase luni, cu două săptămâni de pauză în fiecare lună.
- **APĂ DE TĂRÂȚE** – se pun câteva linguri cu tărâțe într-un recipient și se toarnă deasupra un litru de apă. Se lasă până a doua zi, când se strecoară și se bea de-a lungul unei zile.
- **TĂRÂȚE** – se consumă amestecate cu lapte.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Gutui

G

Deși sunt un remediu natural pentru multe afecțiuni, gutuile nu sunt folosite la adevăratul lor potențial.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI HEPATICE** – substanțele conținute de aceste fructe stimulează activitatea hepatică. Se face o cură cât mai lungă cu suc de gutui. E bine să se bea un litru pe zi.
- **ENTEROCOLITĂ** – se prepară un decoct de gutui, din care se bea un litru pe zi.
- **INDIGESTIE** – se consumă fructe de gutui rase. Ajută în procesul de digestie, mai ales în cazul persoanelor cu stomac mai leneș.
- **TUSE** – se beau 1-2 căni pe zi cu infuzie de flori sau frunze.
- **BALONARE ȘI HIPERACIDITATE GASTRICĂ** – se iau 1-2 lingurițe cu lichior medicinal de gutui.
- **INSUFICIENȚĂ PANCREATICĂ** – se bea cât mai mult suc proaspăt de gutui.
- **HEMOROIZI** – se consumă în fiecare zi câte o gutuie, cu tot cu coajă. Oprește sângerările și are efect antiinflamator.

> ATENȚIE! Sucul de gutui nu este indicat celor predispuși la constipație.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste o mână de flori sau frunze de gutui, se toarnă o cană cu apă clocotită. Se beau două căni pe zi pentru tratarea diareei, dar și pentru calmarea tusei.
- **DECOCT DE FRUCTE** – o gutuie necurățată de coajă, tăiată felii subțiri, se pune la fiert într-un litru de apă până ce scade volumul. Se strecoară, se adaugă puțin zahăr și se consumă de-a lungul unei zile pentru tuberculoză pulmonară, gingivită sau răgușeală.
- **BĂI DE ȘEZUT** – se toarnă în apa cu care se fac spălăturile decoct de gutui și sunt foarte bune pentru vindecarea leucoreei.
- **SUC PROASPĂT** – se storc fructele de gutui cu ajutorul storcătorului electric. Este bun pentru enterocolite, pentru hepatită cronică și insuficiență hepatică, dar și pentru vitaminizarea organismului.
- **MASCĂ PENTRU TEN** – se curăță fructul de coajă și se dă pe răzătoare. Se combină cu puțină miere și, după ce se curăță bine tenul, se aplică pe față. După 20 de minute, se înlătură cu apă călduță.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible]



Hamei

Fitoterapia recomandă remediile din conuri de hamei mai ales datorită efectului calmant pe care îl au.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **NEVROZE** - se bea un ceai preparat din conuri de hamei.
- **INSOMNIE**
- **HIPEREXCITABILITATE GENERALĂ**
- **HIPEREXCITABILITATE SEXUALĂ** - se bea o cană cu ceai de hamei înainte de culcare.
- **ERECȚIE INVOLUNTARĂ**, aproape permanentă - se iau câte 25 de picături de tinctură de două ori pe zi.
- **GASTRITĂ**
- **DIGESTIE DIFICILĂ**
- **TUBERCULOZĂ ȘI BRONȘITĂ** - se beau două căni cu decoct de conuri pe zi.
- **CRAMPE STOMACALE, METEORISM ȘI GAZE INTESTINALE**
- **TRICHOMONAS VAGINALIS**
- **INSUFICIENȚĂ BILIARĂ**
- **ANOREXIE** - se face o cură cu ceai de conuri. Ajută la creșterea apetitului alimentar.
- **GUTĂ** - este bun fiindcă are acțiuni depurative și diuretice.
- **BUFEURI ȘI ALTE SIMPTOME DATE DE MENOPAUZĂ**

ATENȚIE! Pentru că are efect de somnifer, ceaiul se recomandă a fi consumat înainte de culcare.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - peste două lingurițe cu hamei uscat și fărâmițat, se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat vreme de zece minute, după care se strecoară. Se îndulcește cu miere și se consumă înainte de culcare, mai ales pentru tratarea insomniei.
- **BĂI LOCALE** - se pun două mâini de conuri într-un săculeț și se așază în apa de baie. Metoda de tratament este foarte bună în cazul diagnosticării cu ***trichomonas vaginalis***. Se poate turna în apa de baie și infuzie de hamei concentrată.
- **LOȚIUNE TONICĂ PENTRU FAȚĂ** - se prepară o cană cu infuzie de conuri care se amestecă cu puțin alcool alimentar. Este foarte bună pentru curățarea tenului de două ori pe zi, dimineața și seara. Tratează seboreea și acneea.
- **COMPRESE** - se folosesc tot pentru tratarea acneei. Pentru comprese, se folosește infuzia de hamei.

Hamei H

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Hrean

Folosit în ultima vreme mai mult la anumite rețete culinare, hreanul are o multitudine de proprietăți terapeutice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BRONȘITĂ ȘI ASTM BRONȘIC** – se înghit 2-3 lingurițe cu hrean ras, acesta având proprietăți expectorante.
- **INDIGESTIE ȘI DIGESTIE GREOAIE** – în timpul mesei, se consumă puțin hrean ras, eventual amestecat cu puțină smântână, pentru a-i atenua din iuțeală.
- **ANEMIE** – se iau câteva lingurițe de hrean ras amestecat cu puțină miere.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE**
- **PARAZIȚI INTESTINALI**
- **LITIAZĂ URINARĂ** – se iau câteva linguri cu vin de hrean zilnic.
- **GUTĂ**
- **PARADONTOZĂ** – se mestecă lent o bucățică de rădăcină de hrean, în fiecare zi.
- **SINUZITĂ** – se rade puțin hrean și se pune într-o cârpă, după care se aplică pe frunte sub formă de cataplasmă.
- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ ȘI HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ** – se face o cură de două săptămâni în care se consumă zilnic câteva lingurițe cu hrean ras amestecat cu miere.

> ATENȚIE! Cine suferă de gastrită hiperacidă trebuie să fie precaut la administrarea hreanului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CRUD** – se rade rădăcina de hrean și se consumă amestecată cu miere, lămâie sau smântână pentru a-i tăia din iuțeală. Este foarte bun și în tratarea rinitei, dar și ca adjuvant în tuberculoza pulmonară.
- **OȚET** – se rade o rădăcină de hrean, se pune într-un recipient și se toarnă deasupra oțet de mere. Se lasă la macerat câteva zile, după care poate fi folosit pentru aplicații externe în cazul apariției unor pete pe obraz sau mâini, pentru paralizie facială sau reumatism.
- **TINCTURĂ** – se rad două rădăcini de hrean, se pun într-un borcan și se toarnă până la umplere țuică. Se lasă la macerat 10-15 zile, după care se filtrează și se trece în sticluțe. Este bună pentru tratarea tusei dacă se ia o linguriță de trei ori pe zi.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se fie puțin oțet de hrean diluat în apă, fie rădăcină rasă și pusă într-o cârpă. Sunt eficiente în tratarea sinuzitei, a reumatismului, bronșitei sau paraliziei faciale.



Iarbă-mare

Crește mai ales în zonele de deal și munte, putând fi foarte ușor recunoscută datorită frumoaselor sale flori galbene.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BRONȘITĂ ACUTĂ, ASTMĂ ȘI TUSE USCATĂ** - planta este recunoscută și apreciată pentru proprietățile sale expectorante. Se beau 2-3 căni cu decoct de plantă pe zi pentru a favoriza eliminarea secrețiilor bronhice.
- **GUTĂ** - iarba-mare ajută la eliminarea toxinelor din corp dacă se beau două căni cu decoct pe zi.
- **URTICARIE**
- **NERVOZITATE** - o cană cu decoct băută înainte de culcare va induce stare de relaxare și calm.
- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR** - are acțiune antiseptică.
- **ASCARIDIOZĂ** - ajută la eliminarea paraziților intestinali.
- **RĂNI** - aplicată sub formă de compresă, ajută la cicatrizarea rănilor.
- **ACIDITATE GASTRICĂ** - se bea o jumătate de pahar de vin de iarbă-mare înainte de masă.
- **ANEMIE, LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** - se bea infuzie din amestec de iarbă-mare, ghințură și coada-șoricelului.

ȘTIAI? Preparatele cosmetice cu iarbă-mare au acțiune antiinflamatoare și de combatere a căderii părului

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT** - 20 g de rădăcină uscată și fărâmițată de iarbă-mare se pun la fiert în două căni cu apă vreme de 10 minute. După ce se răcește, se bea întreaga cantitate, îndulcită cu miere, fiindcă preparatul este foarte amar. E bun și pentru durerile provocate de menstruație, dar și pentru combaterea balonărilor sau creșterea poftei de mâncare.
- **VIN CU IARBĂ-MARE** - într-o jumătate de litru de vin roșu, se pun 20 g de rădăcină de iarbă-mare mărunțită. Se pune la fiert până dă în clocot, după care se filtrează, iar când se răcește, se pune într-o sticlă. Se iau cam 50 ml după fiecare masă, mai ales în cazul digestiei lente. Persoanele vlăguite, lipsite de energie pot apela cu încredere la vinul cu rădăcină de iarbă-mare.
- **BĂI** - se folosește decoctul de iarbă-mare pentru clătirea părului. Combate alopecia. Același decoct se folosește pentru fricționarea scalpului.

Iarbă-mare

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Iarbă-neagră

Cunoscută și folosită în popor datorită așa-ziselor proprietăți magice, iarba-neagră este totuși o plantă medicinală, având proprietăți antiseptice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INFECȚII ALE CĂILOR URINARE** – se face o infuzie din flori, din care se beau cam două căni pe zi.
- **LITIAZĂ RENALĂ** – se prepară decoct, din care se beau 250 ml pe zi.
- **LITIAZĂ URINARĂ** – se prepară un decoct din flori, din care se beau trei căni pe zi.
- **REUMATISM INFLAMATOR** – se tratează cu infuzie ori decoct din iarbă-neagră.
- **CISTITĂ** – se iau 30-50 de picături de extract alcoolic de plantă de 2-3 ori pe zi.
- **POLIARTRITĂ REUMATOIDĂ**
- **AFECȚIUNI ALE ȚESUTURILOR ȘI MUȘCHILOR** – se prepară un decoct concentrat din iarbă-neagră, care se toarnă în apa de baie.
- **AFTE** – se fac badijonări cu ulei de iarbă-neagră.
- **COLICI ABDOMINALE**

ȘTIAI? Se spune că un câmp de iarbă-neagră poate conține o poartă de trecere către regatul zânelor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – peste 20 g de flori, se toarnă o cană cu apă clocotită și se lasă la infuzat câteva minute, după care se strecoară și se bea. Tratează în general procesele inflamatoare cronice.
- **DECOCT** – se fierbe o lingură cu plantă vreme de zece minute în două căni cu apă. Se bea întreaga cantitate de-a lungul unei zile.
- **BAIE** – se toarnă în apa de baie decoct concentrat preparat din flori. Băile sunt foarte bune pentru reumatism.
- **EXTRACT ALCOOLIC** – se găsește gata preparat la magazinele cu specific naturist. Este bun pentru tratarea litiazei renale și a problemelor legate de aparatul urinar.
- **ULEI** – 60 g de floricele se pun la macerat vreme de două săptămâni în 250 ml de ulei de măsline, după care se filtrează.
- **TINCTURĂ** – se lasă la macerat vreme de 15 zile 50 g de flori în 250 ml de rachiu. La final, se filtrează și se trece în sticluțe.

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Ienupăr

Planta este cunoscută de foarte multă vreme grație proprietăților terapeutice și modului eficient în care luptă contra infecțiilor.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BRONȘITĂ ACUTĂ** – are proprietăți expectorante, calmând tusea.
- **ANOREXIE**
- **CISTITĂ** – se iau 5-6 lingurițe cu tinctură de ienupăr pe zi. Este cea mai eficientă plantă pentru tratarea afecțiunilor aparatului urinar.
- **LITIAZĂ URINARĂ**
- **INFECȚII INTESTINALE** – se face o cură cu boabe de ienupăr, care au proprietăți antiinfecțioase.
- **OBEZITATE** – se face tratament cu boabe de ienupăr sau cu tinctură.
- **RETENȚIE DE APĂ ÎN ȚESUTURI**
- **ALERGIE** – se face un tratament cu tinctură de ienupăr, care trebuie să dureze trei săptămâni, vreme în care se ia o linguriță de preparat de 3-4 ori pe zi.
- **HEPATITĂ** – ușurează funcțiile hepatice.
- **DEPRESIE, STĂRI DE ANXIETATE**

ATENȚIE! Persoanele mai sensibile pot suferi de iritații și arsuri stomacale în perioada tratamentului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CURĂ DE BOABE** – se mănâncă boabe crude, pe stomacul gol, în timpul unei cure ce trebuie să dureze 2-3 săptămâni. Numărul de boabe trebuie mărit de la o zi la alta, începând de la cinci pe zi și ajungând la 15. Apoi, se scade numărul cu un bob pe zi până la finalul curei.
- **TINCTURĂ DE IENUPĂR** – boabele uscate se macină fin, se pun într-un borcan și se toarnă deasupra alcool. Preparatul se lasă la macerat 15 zile, după care se strecoară și se pune în sticluțe.
- **ALIFIE** – se pune la topit un pachet de unt și, după ce i se ia spuma formată (ca să se clarifice), se presară în el boabe de ienupăr mărunțite fin. Se lasă să dea într-un clocot, după care se dă la o parte de pe foc și se lasă la răcit. Dacă e nevoie, se filtrează. E bună pentru tratarea reumatismului și a alergiei.
- **ULEI** – se lasă la macerat în 250 ml de ulei de măsline 50 g de boabe uscate și pisate, după care se strecoară. E foarte bun pentru masaj.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



In

Inul este o plantă tehnică folosită în industria textilă, dar medicina naturistă i-a descoperit calitățile terapeutice. Se folosesc doar semințele, care sunt bune în primul rând pentru tratarea constipației.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CONSTIPAȚIE** – se mestecă o lingură cu semințe întregi, în reprize, de-a lungul unei zile sau seara, înainte de culcare.
- **INFLAMAȚII INTESTINALE, COLON IRITABIL** – se lasă la macerat o lingură sau două de semințe într-o cană cu apă, după care se strecoară și se bea lichidul.
- **OBEZITATE** – se tratează tot cu macerat de semințe care, odată ajuns în stomac, produce senzație de sațietate.
- **GASTRITĂ ȘI ULCER GASTRODUODENAL** – se bea o cană cu macerat de semințe.
- **ABCESE ȘI FURUNCULE** – se macină două linguri cu semințe de in și se amestecă cu puțină apă, formându-se o pastă. Se aplică sub formă de cataplasmă pe locul afectat. Calmează durerile și ajută la evacuarea infecției.
- **CISTITĂ** – se fac băi de șezut cu decoct din semințe de in.

> ȘTIAI? Inul este o plantă originară din India și China care a ajuns în Europa încă din vremurile străvechi, fiind adusă de triburile migratoare.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SEMINȚE CRUDE** – se înghit fie nemestecate, cu puțină apă, ori se mestecă foarte bine. Au un gust asemănător celor de dovleac. Formează în tubul digestiv un bol cu proprietăți emoliente ce ajută la eliminarea reziduurilor provenite în urma proceselor de digestie.
- **MACERAT** – se lasă la macerat într-un pahar cu apă rece o lingură cu semințe. Se consumă fără a se filtra înainte, având aceleași proprietăți emoliente ca semințele crude.
- **CATAPLASME** – se macină cu ajutorul râșniței electrice două linguri cu semințe, după care se toarnă câteva picături de apă și se amestecă într-un castron până ce se transformă într-o pastă. Este eficientă pentru tratarea furunculozei sau abceselor.
- **BĂI LOCALE** – se prepară un decoct din semințe, care se toarnă în apa cu care se fac băi de locale pentru cistită.



Isop

Este o plantă medicinală folosită încă din Antichitate. Pe vremea aceea i se atribuiau puteri magice, fiind considerată o plantă purificatoare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BOLI DIGESTIVE** – colici abdominale, ulcer gastroduodenal, indigestie și balonări; se beau două căni cu infuzie pe zi.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** – isopul este un bun tonic, ajută la eliminarea grăsimilor din ficat și ușurează procesul de sintetizare a hranei.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE**
- **VIERMI INTESTINALI**
- **BRONȘITĂ, ASTM BRONȘIC, GRIPĂ, GUTURAI SAU LARINGITĂ** – 2-3 căni de infuzie pe zi ușurează expectorația.
- **AFECȚIUNI CARDIOVASCULARE** – dilată arterele, reducând tensiunea arterială.
- **BOLI GENITALE**
- **DEPRESIE, ASTENIE**
- **REUMATISM CRONIC ȘI GUTĂ** – infuzia de isop are efecte sudorifice, contribuind din plin la eliminarea apei aflate în exces în țesuturi.

ATENȚIE! Tratamentul cu isop este contraindicat epilepticilor și persoanelor care suferă de agitație nervoasă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se toarnă peste două lingurițe cu plantă uscată o cană cu apă fierbinte și se lasă la clocotit vreme de zece minute. Se beau cam trei căni de infuzie pe zi, după ce se îndulcește cu o linguriță de miere. Pentru afecțiunile respiratorii, este indicată o cură de 2-3 săptămâni cu infuzie de isop.
- **GARGARĂ** – de două ori pe zi, dimineața și seara, se face gargară cu infuzie de isop. Dă randament în bolile respiratorii, favorizând expectorația.
- **INHALAȚII** – se prepară infuzia de mai sus și se folosește pentru inhalații în bolile respiratorii.
- **TINCTURĂ** – se lasă la macerat în 200 ml de țuică cinci linguri cu isop uscat timp de două săptămâni. La expirarea timpului, se filtrează și se pune în sticluțe. Se iau 10-20 de picături de două ori pe zi pentru afecțiunile gastrointestinale.
- **DECOCT** – două linguri cu plantă se fierb 10-15 minute în 250 ml de apă. Se folosește în uz extern pentru ulcerații, cearcăne, pleoape umflate, contuzii.

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Lămâie

O folosim cu precădere pentru prepararea limonadei sau pentru a găti diverse sosuri pretențioase. Cu toate astea, consumată ca atare ori sub formă de ulei sau decoct, are o mulțime de întrebuințări.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INFECȚII PULMONARE SAU INTESTINALE** – se bea în fiecare zi suc proaspăt de lămâie.
- **AEROFAGIE** – se bea infuzie dimineața, pe stomacul gol.
- **ASCITĂ, REUMATISM SAU GUTĂ** – sucul de lămâie este bun la eliminarea din țesuturi, dar și la detoxificarea organismului.
- **STĂRI FEBRILE, SENZAȚIE DE VOMĂ, GREȚURI**
- **INSUFICIENȚĂ HEPATICĂ ȘI PANCREATICĂ** – sucul de lămâie stimulează secrețiile gastrohepatice.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se prepară un decoct de lămâie din care se beau două căni pe zi.
- **FARINGITĂ** – se face gargară cu suc de lămâie diluat în apă.
- **DEGERĂTURI** – frecții cu suc de lămâie
- **HEMORAGII NAZALE** – se pun câteva picături de suc în nas.

ATENȚIE! Lămâia provoacă hiperaciditate gastrică, drept care se recomandă prudență în folosirea ei de către cei cu probleme digestive.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC DE LĂMÂIE** – se stoarce lămâia și se consumă sucul proaspăt, de regulă îndulcit cu miere. Are foarte multe întrebuințări datorită calităților sale bactericide, antiseptice, tonice și febrifuge. În plus, scade vâscozitatea sângelui.
- **FELII DE LĂMÂIE** – pentru calmarea mâncărimilor în cazul unor înțepături de insecte.
- **BAIE DE PICIOARE** – într-un lighean cu apă caldă, se toarnă zeama de la două lămâi. Este un remediu excepțional contra transpirației excesive și a mirosului neplăcut al picioarelor.
- **ULEI** – se lasă la macerat într-o cană de ulei o lămâie tăiată cubulețe, vreme de 2-3 săptămâni. La expirarea timpului, se filtrează și se pune într-o sticlă, fiind bun pentru masaj.
- **GARGARĂ** – se face de două ori pe zi, folosindu-se suc de lămâie diluat în apă.
- **DECOCT** – se fierb zece minute într-un litru de apă 2-3 lămâi tăiate.
- **INFUZIE** – se toarnă peste o lămâie tăiată mărunt două căni cu apă fierbinte.

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Lăptucă

Nu este doar o soră bună a salatei verzi, ideală pentru alimentația sănătoasă, ci și o plantă medicinală desăvârșită. Conținutul bogat în elemente minerale și vitamine recomandă tratamentul și cura cu lăptuci.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TUSE NERVOASĂ** - se bea decoct de plantă.
- **INSOMNIE** - planta conține lactucarium, un suc lăptos cu efect de opiu.
- **EXCITAȚIE SEXUALĂ NEFIREASCĂ**
- **PALPITAȚII**
- **DIABET**
- **CONSTIPAȚIE** - cura de lăptuci are efecte laxative.
- **GUTĂ ȘI ARTERITĂ** - elimină apa excesivă din țesuturi.
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII** - se toarnă o linguriță cu decoct de semințe într-o ceașcă de apă și se bea o dată pe zi.
- **ACNEE** - se tamponează zona afectată cu puțin decoct din frunze.
- **FURUNCULE, ABCESE ȘI ARSURI**
- **PANARIȚIU** - se opăresc câteva frunze în puțină apă și se aplică pe degetul afectat, sub formă de pansament.

ȘTIAȚI? Decoctul din frunze e bun pentru tratarea tenului uscat. Se utilizează ca loțiune, dimineața și seara.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se toarnă o cană cu apă fierbinte peste o mână de frunze și se lasă cinci minute la infuzat. Este foarte bună într-o cură care trebuie să dureze minimum zece zile.
- **FRUNZE CRUDE** - se folosesc în alimentație, în salate. Sunt un rezervor de energie care ajută mai ales primăvara, la detoxificarea organismului.
- **CATAPLASME** - se fac folosindu-se frunzele proaspete sau opărite în puțină apă. Au efect tonic și hidratant.
- **SUC DE FRUNZE** - se zdrobesc mai multe frunze verzi și sucul obținut se folosește pentru curățarea tenului gras.
- **INFUZIE DE SEMINȚE** - se lasă la infuzat în puțină apă clocotită o linguriță cu semințe de lăptucă. Are proprietăți hipoglicemiante.

Lăptucă L

PĂRȚI FOLOSITE: frunzele, semințele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: aprilie-mai ... iulie-august



Lemn-dulce

Este un prieten de nădejde al femeilor, mai ales al celor care nu pot avea copii din cauza dereglărilor hormonale, dar și al celor care au o alimentație dezechilibrată și sunt amenințate de apariția osteoporozei.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME RESPIRATORII, ASTM BRONȘIC, BRONȘITĂ ASTMATIFORMĂ** - se face de două ori pe zi gargară cu infuzie din lemn-dulce. Fluidifică secrețiile bronșice și favorizează expectorația.
- **PROBLEME DE FERTILITATE LA FEMEI ȘI LIPSA APETITULUI SEXUAL** - se iau 3-4 lingurițe cu tinctură de lemn-dulce în fiecare zi. Cura trebuie să dureze două săptămâni, după care se face pauză alte două, apoi se reia.
- **AFECȚIUNI DIGESTIVE**
- **AFECȚIUNI HEPATICE** - lemnul-dulce ajută la regenerarea celulei hepatice.
- **MENOPAUZĂ**
- **OSTEOPOROZĂ**
- **MĂTREAȚĂ** - se clătește părul cu infuzie de lemn-dulce.

ATENȚIE! Tratamentul cu produse din lemn-dulce nu trebuie făcut timp îndelungat, fiindcă poate avea efecte adverse.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pune la înmuiat câteva ore puțin lemn-dulce, apoi se dă puțin la fiert. Se consumă două căni pe zi pentru infertilitate și probleme legate de digestie.
- **TINCTURĂ** - se lasă la macerat în 200 ml de alcool câteva lingurițe cu lemn-dulce mărunțit. După două săptămâni, se filtrează preparatul și se pune în sticluțe. Se ia câte o linguriță de preparat diluat într-un pahar cu apă de 3-4 ori pe zi. Este bună mai ales spentru prevenirea osteoporozei.
- **PULBERE** - se macină fin rădăcină uscată de lemn-dulce. Este bună pentru ulcer și gastrită.

L Lemn-dulce

PĂRȚI FOLOSITE	rădăcina
CÂND SE RECOLTEAZĂ	octombrie, noiembrie



Leurdă

Are un miros înțepător de usturoi, dar este plină de vitamine și minerale. Din ea se poate prepara o salată foarte gustoasă.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INTOXICAȚIE CU TUTUN** – frunzele au efecte antitoxice.
- **AMNEZIE** – se prepară o tinctură de leurdă, din care se iau 10-15 picături de trei ori pe zi.
- **DIAREE ACUTĂ ȘI CRONICĂ** – salată de leurdă proaspătă
- **VIERMI INTESTINALI**
- **INSOMNIE** – se consumă leurdă proaspătă.
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ ȘI SENZAȚII DE NELINIȘTE**
- **REUMATISM** – se face o cură cu suc de leurdă, care are proprietăți diuretice și detoxifiante. În plus, cura ajută la remineralizarea organismului dacă ține câteva zile.
- **ACCIDENTE VASCULARE** – cura cu leurdă este bună în primul rând pentru prevenirea acestor evenimente nefericite.
- **BOLI CARDIOVASCULARE** – se consumă cât mai multă leurdă, sub formă de salate sau suc proaspăt combinat cu alte sucuri de legume.
- **GREUTATE ÎN RESPIRAȚIE**
- **ASTENIE**

ATENȚIE! Persoanele care au colonul sensibil pot întâmpina anumite neplăceri în cazul consumului de leurdă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SALATĂ** – se prepară din frunze proaspete. Se urmează o cură verde pentru detoxificarea organismului, întărirea celulelor, dar și pentru curățarea rinichilor de impurități. Leurda favorizează urinarea.
- **SUC** – se toacă mărunt și se storc frunzele de leurdă până se obține un suc. Se consumă diluat cu puțină apă sau amestecat cu suc de țelină ori morcovi. În uz extern, se folosește în tratarea rănilor greu vindecabile.
- **TINCTURĂ** – se toacă două legături de frunze și o mână de bulbi spălați bine și se pun într-o sticlă. Se toarnă deasupra rachiu, până la umplere. Se lasă la macerat 10-12 zile, apoi se filtrează. Se iau de patru ori pe zi câte 10-15 picături pentru tratarea cistitei hemoragice, a hipertensiunii sau eliminarea viermișorilor.
- **VIN** – se toacă o legătură de frunze și se opăresc puțin în 250 ml de vin alb. Se bea zilnic câte un păhăruț, fiind bun pentru ușurarea respirației și fluidificarea secrețiilor pulmonare.

PĂRȚI FOLOSITE: bulbii, frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: aprilie, aprilie



Leuștean

Aromatizează borșurile și ciorbele tradiționale românești, calmează tusea și ne scapă de indigestie.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **POFTĂ DE MÂNCARE EXAGERATĂ** – cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă, se mestecă vreo câteva frunze de leuștean proaspete.
- **BRONȘITĂ ȘI TUSE** – se prepară un decoct din rădăcină de leuștean, din care se beau 2-3 căni pe zi, îndulcit cu puțină miere. Are proprietăți expectorante.
- **CONSTIPAȚIE** – acționează și ca reglator al intestinului gros.
- **EDEM CARDIAC** – se beau două căni cu decoct pe zi. Are proprietăți diuretice
- **INDIGESTIE ȘI GASTRITĂ**
- **LITIAZĂ RENALĂ** – se prepară un suc din frunze de leuștean, din care se bea un pahar pe zi, diluat cu puțină apă sau în combinație cu un alt suc de legume.
- **COLICI INTESTINALE** – se bea o cană cu infuzie din frunze de leuștean.
- **HIPERTENSIUNE** – decoctul din rădăcină sau infuzia de frunze au proprietăți hipotensive și acționează ca un sedativ nervos.
- **DURERI MENSTRUALE**

ȘTIAI? Despre leuștean se spune că are proprietăți magice și ne ajută împotriva influenței negative a lunii pline.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** – se toarnă peste o lingură cu frunze o cană cu apă fierbinte. Se lasă la infuzat și se bea când se răcește, îndulcită cu puțină miere. Ajută la eliminarea apei în exces din țesuturi.
- **DECOCT DE RĂDĂCINĂ** – spălată și uscată, se pune la fiert în două căni cu apă. Se lasă pe foc 20-30 de minute. Se consumă rece, de-a lungul unei zile.
- **SUC** – câteva legături de leuștean se pasează cu ajutorul blenderului. Sucul se diluează cu apă și este bun ca aport vitaminos, dar tratează și anorexia.
- **CATAPLASME** – se toacă bine câteva frunze de leuștean și se aplică pe piele pentru calmarea unor reacții alergice.
- **GARGARĂ** – se face folosindu-se infuzia de frunze și este recomandată pentru amigdalită.
- **TINCTURĂ DE RĂDĂCINĂ** – se macerează două săptămâni într-o cană cu alcool trei linguri cu rădăcină de leuștean, după care se filtrează. Se iau câte 20 de picături pe zi pentru scăderea tensiunii arteriale.

frunzele, rădăcina

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Levănțică

Este una dintre cele mai apreciate plante în aromaterapie, având un efect calmant și relaxant, ușor sedativ.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INSOMNIE** – se diluează câte patru picături de ulei de lavandă în ½ pahar cu apă și se bea de trei ori pe zi, după masă. Este un calmant eficient.
- **NEURASTENIE ȘI MIGRENĂ** – se iau câte 4-5 picături de ulei pe un cub de zahăr, seara, înainte de culcare.
- **ANXIETATE ȘI STRES** – se diluează în puțină apă zece picături de tinctură și se iau de 2-3 ori pe zi.
- **AFECȚIUNI RENALE** – se prepară o infuzie din flori de levănțică din care se beau două căni pe zi. Mărește diureza.
- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE** – infuzia de levănțică ajută la eliminarea bilei.
- **DURERI DE CAP** – se fricționează tâmplele cu câteva picături de tinctură și se beau 1-2 căni de infuzie pe zi, îndulcită cu puțină miere.
- **RĂNI ȘI ARSURI** – se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de levănțică. Au rol cicatrizant și calmează durerile.
- **CRAMPE MUSCULARE** – se face masaj cu ulei.

ATENȚIE! Pentru masaj, e bine ca uleiul de levănțică să se amestece cu câteva picături de ulei de floarea-soarelui.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pun la infuzat într-o cană cu apă fierbinte câteva flori de levănțică. Se lasă 10-15 minute, după care se bea îndulcită cu puțină miere și amestecată cu zeamă de lămâie. Este foarte bună pentru inducerea unei stări de calm și liniște, mai ales dacă este consumată seara, înainte de culcare.
- **ULEI** – se pune într-un borcan o mână de flori de levănțică. Se acoperă cu ulei de floarea-soarelui până la umplere și se lasă la macerat 10-15 zile într-un loc însorit. La final, se filtrează și se pune în recipiente mai mici. Este bun pentru masaj.
- **TINCTURĂ** – se pune o mână de flori într-o sticlă și se toarnă deasupra alcool, până la umplere. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se filtrează. 20 de picături de trei ori pe zi tratează migrenele și tulburări abdominale precum gastrita.
- **BĂI** – se prepară un decoct din flori de levănțică, după care se toarnă în apa de baie. Au un efect relaxant și odihnitor, inducând starea de bine.

PĂRȚI FOLOSITE	flori
CÂND SE RECOLTEAZĂ	iulie-septembrie



Lumânărică

Lumânărica este o plantă apreciată îndeosebi de cosmeticiene. Cu toate acestea, ea are întrebuințări terapeutice diverse.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TUSE** - se prepară o infuzie din flori de lumânărică și se beau două căni pe zi. Are proprietăți expectorante, calmând tusea și ușurând respirația.
- **BRONȘITĂ CRONICĂ**
- **RĂGUȘEALĂ** - se prepară un ceai dintr-un amestec de nalbă, lumânărică și frunze de podbal, din care se ia câte o gură din oră în oră, de-a lungul zilei.
- **GUTURAI**
- **PNEUMONIE** - infuzia de lumânărică are proprietăți sudorifice.
- **TEN USCAT** - se pun comprese reci cu infuzie de lumânărică pe tenul tern și uscat. Au proprietăți emoliente și antiinflamatoare.
- **DIAREE** - se beau 2-3 căni pe zi cu infuzie de lumânărică în care s-au adăugat câteva picături de zeamă de lămâie, dar și o linguriță cu miere.

ȘTIAI? Lumânărica este cunoscută în popor și sub numele de coada-lupului, coada-boului, coada-vacii sau lumânarea.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se toarnă o cană cu apă fierbinte peste două lingurițe cu flori de lumânărică și se lasă la infuzat vreme de zece minute. Se beau câteva căni pe zi.
- **ULEI** - se toarnă ½ cană cu ulei de floarea-soarelui sau ulei de măsline peste o mână de flori uscate de lumânărică. Se lasă la macerat într-un loc însorit 15-20 de zile, după care se filtrează și se toarnă în sticle mici. Este foarte bun pentru masaj.
- **BAIE** - se prepară un decoct din flori de lumânărică. Se toarnă apoi în apa de baie sau în apa de șezut. Este indicată pentru tratarea hemoroizilor sau a bolilor de piele însoțite de mâncărimi.

PĂRȚI FOLOSITE	florile
CÂND SE RECOLTEAZĂ	august, septembrie



Maghiran

Este o plantă aromatică foarte frecvent folosită mai ales în bucătăria mediteraneeană.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME GASTROINTESTINALE, BALONARE ȘI FLATULENȚĂ** – o cană de ceai băută după masă stimulează digestia.
- **GUTURAI ÎNSOȚIT DE FEBRĂ** – se beau 2-3 căni cu ceai de maghiran. Planta are efecte sudorifice, ajutând la reglarea temperaturii corpului, dar și la eliminarea toxinelor din organism.
- **AFECȚIUNI RENALE, CISTITĂ SAU LITIAZĂ RENALĂ** – se beau 3-4 căni cu infuzie fierbinte în fiecare zi.
- **INSOMNIE, STARE DE NERVOZITATE** – o cană cu ceai de maghiran produce stare de relaxare și de bine.
- **ASTENIE, PROBLEME DE CONCENTRARE**
- **DEPRESIE**
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE**
- **COLICI ABDOMINALE** – se pun pe abdomen cataplasme cu decoct de maghiran, mai ales în cazul bebelușilor.
- **RESPIRAȚIE URÂT MIROSITOARE** – se face gargară, în fiecare dimineață și seara înainte de culcare, cu infuzie de maghiran.

ATENȚIE! Tratamentul cu preparate din maghiran nu este recomandat hipertensivilor. Poate provoca și dureri de cap celor cu predispoziție.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se toarnă o cană cu apă clocotită peste o linguriță cu maghiran uscat. Se lasă la infuzat 5-10 minute, după care se strecoară și se consumă îndulcită cu miere. Tratamentul cu ceai de maghiran este foarte bun pentru curățarea sângelui și pentru inducerea unei stări de relaxare. Alungă astenia și depresia.
- **UNGUENT** – se macină fin 2-3 linguri cu maghiran uscat până se obține o pudră. Se adaugă două linguri cu rachiu și se lasă la odihnit câteva ore, după care se combină cu două linguri cu unt. Pasta obținută se pune la fiert în bain-marie zece minute. La final, se strecoară și se lasă la răcit în recipiente mai mici. E bun pentru tratarea colicilor și a luxațiilor.
- **ULEI** – se lasă la macerat în 200 ml de ulei 2-3 linguri cu maghiran, vreme de două săptămâni, după care se filtrează. Masajul cu ulei de maghiran e foarte relaxant.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se decoct sau infuzie de maghiran. Sunt bune pentru colici și balonare.

PĂRȚI FOLOSITE cea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ iunie-august



Măr

Regele fructelor este un prieten indiscutabil al sănătății. Despre el se spune că ține doctorul la distanță.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTENIE ȘI ANEMIE** - se bea un litru de suc de mere sau se consumă 1 kg de fructe proaspete în fiecare zi.
- **AFECȚIUNI HEPATICE**
- **DISCHINEZIE BILIARĂ ȘI RENALĂ**
- **REUMATISM ȘI GUTĂ** - mărul este un depurativ excelent care curăță organismul de toxine.
- **INSUFICIENȚĂ RENALĂ** - se face o cură de două săptămâni cu suc de mere.
- **INSOMNIE** - un măr mâncat seara, înainte de culcare, are efect relaxant și acționează ca un calmant asupra sistemului nervos.
- **INFARCT MIOCARDIC** - două fructe pe zi ajută la întărirea mușchilor cardiaci.
- **AFECȚIUNI INTESTINALE** - se prepară un decoct de mere din care se beau 2-3 căni pe zi.
- **TUSE** - pentru calmarea acceselor de tuse, se recomandă consumul zilnic a 2-3 căni cu infuzie din flori de măr.
- **GASTRITĂ ȘI ULCER GASTRIC**

ȘTIAI? Sucul de măr aplicat pe față și pe gât dă vigoare țesuturilor, fiind indicat pentru îngrijirea tenului normal.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **MERE PROASPETE** - se recomandă sub forma unei cure de câteva zile. Mai ales în cazul unei gripe rezistente la tratamentul medicamentos, se face cură cu mere, vreme în care nu se consumă nimic altceva.
- **SUC PROASPĂT** - în cazurile de astenie și anemie, dar mai ales pentru remineralizare.
- **DECOCT DE MERE** - se taie 2-3 fructe feliuțe și se pun la fiert într-un litru de apă un sfert de oră. Este bun pentru tratarea bronșitei și a reumatismului dacă se beau 2-3 căni pe zi.
- **INFUZIE DIN COAJĂ USCATĂ DE MĂR** - se prepară sub formă de infuzie. Se beau 2-3 căni pe zi în gută și reumatism.
- **INFUZIE DIN FLORI** - o mână de flori de măr se infuzează în două căni cu apă fiartă. Două căni cu preparat băute în fiecare zi sunt bune pentru tuse.
- **OȚET DE MERE** - recomandat pentru obezitate, dar și în afecțiuni cardiace.
- **SIROP DE MERE** - un litru de suc de mere se amestecă cu 1 kg de zahăr și se pune la fiert până se îngroașă. Două linguri înainte de masă pentru tratarea gastritei hiperacide.

PĂRȚI FOLOSITE Florile, fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ FLORILE aprilie FRUCTELE iulie-octombrie



Mărar

Prietenul tocănițelor, dar mai ales al femeilor care au probleme cu menstruația, mărarul este una dintre cele mai comune plante aromatice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DEREGLĂRI ALE CICLULUI MENSTRUAL** – se ia o linguriță cu tinctură de mărar diluată în puțină apă, de trei ori pe zi. Cura trebuie să dureze trei săptămâni și ajută la reglarea ciclului și la mărirea secreției de lapte la lăuze.
- **INDIGESTIE** – se bea o cană cu ceai de mărar în timpul sau după masă.
- **OBEZITATE** – are efect diuretic. Ajută în timpul curelor de slăbire dacă se folosește sub formă de tinctură.
- **BALONARE ȘI DURERI ABDOMINALE** – se consumă în salate.
- **SUGHIȚ ȘI SENZAȚIE DE VOMĂ** – se consumă mărar proaspăt.
- **SÂNI MICI** – se spune că tratamentul cu pulbere și tinctură de mărar ajută nu numai la reglarea ciclului menstrual, ci și la mărirea sânilor.
- **FRIGIDITATE**
- **CRAMPE ABDOMINALE**
- **OSTEOPOROZĂ** – se ia câte o linguriță cu tinctură de mărar diluată în puțină apă, de 3-4 ori pe zi. Tratamentul trebuie să dureze cel puțin o jumătate de an.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE SEMINȚE** – se pisează o linguriță cu semințe, peste care se toarnă o cană cu apă fierbinte. Se lasă la infuzat zece minute, după care se bea pentru calmarea crampelor abdominale.
- **VIN DE MĂRAR** – se pisează 2-3 mâini cu semințe de mărar și se fierb într-o cană cu apă amestecată cu o cană cu vin. După zece minute de fiert, se dă la o parte. Este bun pentru tratarea indigestiei.
- **TINCTURĂ DE MĂRAR** – în 100 ml de alcool, se pun cinci lingurițe cu mărar uscat. Se lasă la macerat o săptămână, după care se strecoară. Se ia câte o linguriță diluată în puțină apă, de trei ori pe zi, pentru stimularea lactației.
- **PULBERE DE SEMINȚE** – se macină o mână de semințe de mărar până se obține o pulbere fină. Se ia câte o linguriță pe zi pentru reglarea ciclului menstrual.
- **ULEI** – se lasă la macerat în 200 ml de ulei două mâini de mărar uscat, timp de 15 zile. La final, se strecoară și se folosește pentru anorexie și sughiț.

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ mai-august



Măslin

Nu crește în mod spontan în România, dar cu puțin noroc se poate aclimatiza și aici, mai ales în zonele din sudul țării.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME HEPATOBILIARE** – uleiul de măsline este un foarte bun drenor hepatic. 1-2 linguri cu ulei de măsline luate dimineața, pe stomacul gol, ajută la eliminarea calculilor biliari. În plus, ajută la calmarea colicilor hepatice.
- **CONSTIPAȚIE** – se ia o lingură cu ulei în fiecare zi, dar se folosește și pentru clismă.
- **ABCESE ȘI FURUNCULE** – se zdrobește o măslină neagră și se pune sub formă de cataplasmă, pe zona afectată.
- **ECZEME** – se masează locul cu câteva picături de ulei de măsline.
- **ALOPECIE** – se fricționează scalpul cu ulei de măsline.
- **PIELE CRĂPATĂ** – se masează cu ulei de măsline.
- **OSTEOPOROZĂ** – femeile aflate la menopauză trebuie să folosească în alimentație doar ulei de măsline.
- **HIPERTENSIUNE** – se bea infuzie din frunze de măsline.
- **TEN USCAT** – se tratează cu ulei de măsline.

ȘTIAI? Nutriționiștii reclamă folosirea în diete a uleiului de măsline deoarece este substanța grasă cel mai ușor digerabilă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **ULEI** – se găsește la orice magazin alimentar. Pentru uz intern, optim este cel virgin, obținut din prima stoarcere a măslinelor. În uz extern și în cosmetică, pentru masaj, este indicat și cel care se obține prin a doua stoarcere.
- **EXTRACT DIN FRUNZE** – deși este un arbore care se cultivă doar în țările calde sau mediteraneene, câțiva producători de ceaiuri din România comercializează extractul din frunze de măslin. Este foarte bun pentru scăderea nivelului de colesterol rău din sânge, dar și pentru scăderea tensiunii arteriale ori pentru eliminarea calculilor biliari.
- **TINCTURĂ DIN FRUNZE** – se găsește tot la magazinele naturiste. Este bună pentru lipsa poftei de mâncare, reumatism, infecții genitale, boli infecțioase, paraziți intestinali.
- **CATAPLASME CU MĂSLINE** – se folosesc pentru tratarea abceselor sau a furunculelor.

PĂRȚI FOLOSITE fructele, frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ ... nu se cultivă în România



Mentă

Izma, cum i se mai spune în popor, este una dintre cele mai cunoscute plante medicinale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME ALE APARATULUI DIGESTIV** - gastrite sau ulcer, indigestie: se bea o cană de infuzie după masă.
- **TULBURĂRI HEPATOBILIARE** - mărește secreția biliară.
- **LITIAZĂ BILIARĂ ȘI RENALĂ** - infuzia de mentă, băută cu regularitate, contribuie la eliminarea calculilor.
- **CIRCULAȚIE DEFICITARĂ**
- **CRAMPE INTESTINALE** - se iau câte zece picături de ulei, de patru ori pe zi.
- **GREȚURI ȘI STĂRI DE VOMĂ**
- **DURERI DE CAP** - se pun cataplasme cu ceai de mentă rece.
- **REUMATISM** - masaj cu ulei
- **NEVRALGIE** - se fac tamponări locale cu ulei de mentă.
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII** - inhalațiile cu infuzie de mentă sau ulei diluat cu apă ajută la decongestionarea căilor respiratorii.

ȘTIAI? Menta este un puternic detoxifiant al organismului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pun la infuzat în 250 ml de apă fierbinte cam două linguri cu plantă uscată. Se beau trei căni pe zi pentru tratarea afecțiunilor enumerate.
- **TINCTURĂ** - o cană cu alcool se toarnă peste cinci lingurițe cu mentă uscată și se lasă la macerat două săptămâni, apoi se filtrează. Este bună pentru masarea tâmplelor în cazul durerilor de cap, dar și pentru tratarea reumatismului.
- **ULEI** - se toacă mărunt câteva linguri de mentă verde și se amestecă apoi cu ½ cană cu ulei. Se lasă la macerat o lună, după care se filtrează și se trece în alt recipient, bine astupat. Este bun pentru masaj.
- **CATAPLASME** - se fac folosindu-se fie infuzia de plantă, fie uleiul diluat în puțină apă.
- **INHALAȚII** - se folosesc pentru ele infuzie sau câteva picături de ulei turnate în apa fierbinte.

PĂRȚI FOLOSITE frunzele

CÂND SE RECOLTEAZĂ iunie-august



Merișor

Medicina naturistă folosește de la merișor frunzele, pe care le recomandă sub formă de infuzie, dar și fructele, sub formă de suc.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CISTITĂ** – se beau două căni cu infuzie din frunze de merișor în fiecare zi.
- **INFECȚIE URINARĂ** – se iau zece picături de tinctură de frunze de merișor de trei ori pe zi.
- **ARTERITĂ** – din frunze de merișor și frunze de afin, se prepară o infuzie din care se beau câte trei căni pe zi.
- **LITIAZĂ URINARĂ** – se beau două căni cu decoct din frunze în fiecare zi.
- **CANCER** – se bea cât mai mult suc preparat din fructe de merișor. Are un caracter inhibator asupra celulelor canceroase.
- **DIAREE** – se prepară un decoct din frunze sau un macerat la rece și se consumă câte două căni pe zi. Are acțiune antiseptică și astringentă.
- **GUTĂ ȘI REUMATISM** – planta are un puternic efect diuretic, ducând la eliminarea apei excesive din țesuturi.

ATENȚIE! Femeile gravide nu au voie să facă tratament cu produse preparate din merișor pe toată durata sarcinii.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DIN FRUNZE** – se pun la infuzat într-o cană cu apă fierbinte, vreme de zece minute, 10-20 g de frunze de merișor. Se bea îndulcită cu puțină miere.
- **DECOCT DIN FRUNZE** – peste două linguri cu frunze mărunțite, se toarnă un pahar cu apă rece și se lasă la macerat o oră, apoi se strecoară și se păstrează lichidul. Peste frunzele rămase, se toarnă o cană cu apă clocotită și se pun la fiert 15-20 de minute. La final, se dă la o parte, se strecoară și se toarnă peste lichidul rămas de la macerat. Se bea toată cantitatea de-a lungul unei zile.
- **TINCTURĂ DIN FRUNZE** – peste două linguri cu frunze mărunțite, se toarnă două căni cu alcool și se lasă la macerat două săptămâni la loc însorit. La final, se strecoară și se trece în sticle mai mici. Are efect antiinfecțios și cicatrizant. Tratează diareea, dar și cistita ori litiaza renală.
- **SUC DE FRUCTE** – 3-4 căni cu fructe de merișor se storc în storcător electric. Se beau două căni pe zi.

M Merișor

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible] septembrie, octombrie [illegible]



Mesteacăn

Încă din vechime, preparatele din frunze de mesteacăn erau folosite pentru rezolvarea anumitor probleme de sănătate.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **REUMATISM ȘI GUTĂ** - infuzia din frunze de mesteacăn este un diuretic puternic, recomandat mai ales în eliminarea toxinelor din corp.
- **AFECȚIUNI DERMATOLOGICE** - se beau 2-3 căni cu infuzie pe zi.
- **COLESTEROL** - infuzia din frunze favorizează eliminarea acidului uric și a colesterolului rău din sânge.
- **INFLAMAȚII ARTICULARE** - elimină apa din țesuturi care provoacă inflamarea articulațiilor de la mâini și picioare.
- **ALOPECIE** - se clătește părul cu infuzie de mesteacăn pentru împiedicarea căderii lui.
- **COLICI INTESTINALE** - se tratează cu vin de mesteacăn, preparat din sevă de mesteacăn fiartă în puțin vin alb. Se beau câteva linguri în cazul crampelor puternice.

ATENȚIE! Cine suferă de boli de inimă sau rinichi trebuie să evite consumul de infuzie de mesteacăn.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** - se toarnă o cană cu apă fierbinte peste o linguriță cu frunze de mesteacăn. Se lasă la infuzat zece minute, după care se consumă îndulcită cu miere.
- **SEVĂ** - primăvara, în martie și aprilie, se face o crestătură la 30-40 cm de pământ, pe scoarța copacului. Seva se scurge prin această crestătură. Se păstrează la frigider și se iau 200 ml pe zi. Este bună pentru stările de convalescență, dar și pentru gută.
- **BĂI** - se toarnă un sfert de litru de apă peste 3-4 pumni cu frunze și se pun la fiert timp de 15 minute. Ceaiul se toarnă apoi în apa de baie. Ajută la tratarea poliartritei.
- **TINCTURĂ** - într-o cană cu rachiu, se pun la macerat 5-6 linguri cu frunze. Se lasă într-un loc însorit 10-15 zile, după care se filtrează. Se iau 30 de picături de trei ori pe zi pentru cistită sau obezitate.

PĂRȚI FOLOSITE: frunzele, muguri

CÂND SE RECOLTEAZĂ: mai, iunie ... aprilie



Morcov

Toată lumea știe despre morcov că îmbunătățește și menține sănătatea vederii. Dar proprietățile sale tămăduitoare nu se opresc aici.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** - se consumă morcov crud ras, sub formă de suc sau în salate, pentru remineralizare.
- **ENTEROCOLITĂ**
- **ULCER GASTRODUODENAL** - morcovul, bun cicatrizant gastric.
- **DIAREE**
- **REUMATISM, GUTĂ, LITIAZĂ RENALĂ** - se bea cât mai mult suc de morcovi. Are efect diuretic și depurativ.
- **INSUFICIENȚĂ BILIARĂ, ICTER**
- **AFECȚIUNI PULMONARE, ASTM ȘI BRONȘITĂ** - sucul de morcov este un bun expectorant.
- **PROBLEME DE LACTAȚIE** - se beau două căni cu infuzie de semințe de morcov în fiecare zi.
- **PARAZIȚI INTESTINALI**
- **PLĂGI, ULCERAȚII, ECZEME SAU DEGERĂTURI** - sucul de morcov ajută la cicatrizarea rănilor.
- **ABCESE ALE GURII** - se face gargară cu decoct din frunze.
- **PROBLEME DE VEDERE**

ȘTIAI? Pentru o mai bună absorbție a componentelor sale, morcovul se consumă crud, tocat mărunt.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC DE RĂDĂCINĂ** - se dau mai mulți morcovi prin storcătorul electric până se obține un suc. Este un excelent remediu împotriva vederii slabe. Este de preferat să se consume cât mai proaspăt pentru a-și păstra calitățile. Este recomandat și în cosmetică pentru tratarea tenului cu predispoziție spre ridarea prematură.
- **SUPĂ** - se prepară ca orice supă pasată de legume. Este indicată mai ales în alimentația copiilor care suferă de diaree.
- **INFUZIE DE SEMINȚE** - peste o lingură cu semințe de morcovi, se toarnă o cană cu apă clocotită și se lasă la infuzat 10 minute. Se strecoară apoi și se bea, fiind recomandată pentru stimularea lactației.
- **CATAPLASME** - se dau câțiva morcovi pe răzătoarea mică și se folosesc sub formă de cataplasme pentru tratarea diverselor afecțiuni ale pielii.
- **DECOCT DIN FRUNZE** - se fierbe o legătură de frunze în două căni de apă vreme de zece minute. Când se răcește, se folosește pentru gargară.

M Morcov

PĂRȚI FOLOSITE [illegible], frunzele, semințele
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible] septembrie, octombrie [illegible]



Mur

De la mur, se folosesc în medicina naturistă atât frunzele, cât și fructele.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** – murele sunt considerate un întăritor al organismului.
- **AFECȚIUNI ALE VEZICII BILIARE**
- **AFECȚIUNI PULMONARE** – se beau 1-2 pahare cu suc de mure în fiecare zi.
- **DIAREE** – murele au proprietăți astringente. Se iau patru linguri cu sirop de fructe în fiecare zi, mai ales în cazul copiilor care suferă de această afecțiune.
- **COLITE** – fructele sunt tonifiante ale intestinelor.
- **GASTROENTERITE** – se prepară o infuzie din frunze și se beau două căni pe zi.
- **OBEZITATE** – se face un ceai din frunze de mur, păpădie, pelin și pătlagină. Se beau 2-3 căni pe zi.
- **HEMOROIZI ȘI FISURI ANALE** – se pun cataplasme cu infuzie de frunze.
- **LEUCOREE**
- **INFLAMAȚII ALE GINGIILOR ȘI GÂTULUI**

ȘTIAI? Datorită fibrelor alimentare pe care le conțin, murele previn cancerul de colon.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC** – se dă 1 kg de mure prin storcătorul electric. Se beau două pahare pe zi, fiind un foarte bun remediu împotriva diareei.
- **INFUZIE DE FRUNZE** – se toarnă o cană cu apă fiartă peste o linguriță cu frunze de mur și se lasă la infuzat zece minute. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu puțină miere.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se infuzia sau frunze de mure proaspete, zdrobite și amestecate cu puțină apă. Tratează hemoroizii și fisurile anale.
- **GARGARĂ** – se folosește pentru această procedură infuzia din frunze. Este recomandată în tratarea afecțiunilor gingiilor și gâtului.
- **SIROP** – se pun la fiert 1-2 kg de mure cu aceeași cantitate de zahăr, până se obține un sirop gros. Este foarte bun pentru diaree.

PĂRȚI FOLOSITE Frunzele, fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Mușețel

Are proprietăți dezinfectante, antiinflamatoare și antibacteriene, ceea ce face din el una dintre cele mai de nădejde plante medicinale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **GASTRITĂ ȘI COLICI ABDOMINALE** – o cană sau două de infuzie calmează crampele abdominale.
- **DIAREE ȘI INFECȚII INTESTINALE** – se prepară o infuzie din mușețel și mentă, din care se beau două căni pe zi.
- **AFECȚIUNI ALE FICATULUI**
- **ASTM BRONȘIC ȘI DIVERSE STĂRI ALERGICE** – se tratează cu infuzie de mușețel.
- **FEBRĂ** – mușețelul are proprietăți sudorifice, reglând temperatura corpului.
- **DISMENOREE** – se prepară infuzie din mușețel, mentă și valeriană. Se beau două căni pe zi pentru stoparea durerii.
- **RETENȚIE DE LICHIDE** - se bea un păhăruț cu vin de mușețel.
- **LEUCOREE** – se fac spălături de șezut cu infuzie.
- **DURERI ÎN GÂT** – se face gargară dimineața și seara.
- **RĂNI, ARSURI ȘI ULCERAȚII**
- **DURERI DE DINȚI ȘI MĂSELE**

> ȘTIAI? Mușețelul nu are contraindicații. Tocmai de aceea se poate administra și sugarilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pune la infuzat în apă clocotită o linguriță cu plantă uscată timp de zece minute. Este un bun dezinfectant și antiinflamator, care ajută la calmarea durerilor de dinți sau a celor provocate de ciclul menstrual.
- **ULEI** - se pun într-un borcan 3-4 linguri cu mușețel și se toarnă până la umplere ulei de măsline. Se lasă la macerat o lună, după care se filtrează. E bun pentru tratarea arsurilor, a eczemelor, a paraliziei membrelor.
- **TINCTURĂ** - se pune o mână de mușețel la macerat într-un borcan cu alcool, vreme de 15 zile. La final se filtrează și se folosește în tratarea durerilor de dinți (se tamponează zona afectată), a colicilor abdominale și a dismenoreei.
- **VIN DE MUȘEȚEL** - se fierbe într-un litru de vin alb o cană cu mușețel. Se ia câte un păhăruț în fiecare zi contra retenției de lichide.
- **BĂI LOCALE** - se folosește infuzia de plantă.
- **CATAPLASME** - se folosește pentru ele infuzia de plantă (sau câteva picături de tinctură diluată).

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Muștar

Boabele mărunte de muștar sunt un ingredient indispensabil mai ales în murături, conserve sau sosuri sofisticate.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CONSTIPAȚIE** – se iau în fiecare zi două lingurițe cu boabe de muștar alb, pe stomacul gol.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE, INDIGESTIE** – două lingurițe cu boabe de muștar alb înghițite în fiecare zi stimulează apetitul și ușurează digestia.
- **SINUZITĂ** – se masează tâmplele cu ulei de muștar.
- **BRONȘITĂ, ASTM BRONȘIC, PNEUMONIE** – se macină 2-3 lingurițe cu muștar negru și din făina rezultată se pregătesc niște cataplasme care se aplică pe torace.
- **NEVRALGIE ȘI REUMATISM** – se fac băi în apa cărora s-au pus câteva lingurițe cu boabe de muștar-negru.
- **DURERI DE CAP** – se pun cataplasme cu făină de muștar negru.
- **GRIPĂ ȘI RĂCEALĂ**
- **ANGINĂ PECTORALĂ** – cataplasmele cu făină de muștar-negru aplicate pe piept fac să dispară durerile.
- **CIRCULAȚIE PERIFERICĂ PROASTĂ** – se fac băi pe picioare în care se pune făină de muștar-alb.

ATENȚIE! Cataplasmele cu muștar pot provoca arsuri! Nu se țin pe piele mai mult de zece minute.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FĂINĂ** – se macină cu ajutorul râșniței de cafea câteva sute de grame de boabe de muștar (negru sau alb).
- **CATAPLASME** – făina de muștar se amestecă cu puțină apă până când se obține o pastă consistentă. Se unge un tifon cu această pastă și se aplică pe zona afectată, lăsându-se să acționeze vreme de zece minute. Sunt bune pentru tratarea afecțiunilor reumatice, pulmonare, dar și a anginei pectorale.
- **BĂI** – se pun în apa în care se face baie câteva linguri cu boabe de muștar sau chiar făină gata preparată. Sunt un remediu excepțional pentru reumatism sau probleme legate de circulația periferică.

PĂRȚI FOLOSITE	boabele
CÂND SE RECOLTEAZĂ	iulie, august



Nalbă-mare

De remarcat că nu este totuna cu nalba-sălbatică. Este în primul rând recomandată pentru ameliorarea afecțiunilor aparatului respirator.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INFLAMAȚII ALE CĂILOR RESPIRATORII** – se face dimineața, dar și seara gargară cu decoct de plantă.
- **INFLAMAȚII ALE CĂILOR URINARE**
- **TULBURĂRI GASTROINTESTINALE** – se beau câte două căni pe zi cu decoct de plantă.
- **DIAREE** – se bea decoct preparat din rădăcină de nalbă-mare.
- **AFECȚIUNI GENITALE** – leucoree, vaginită; se fac spălături de șezut cu decoct din rădăcină de nalbă seara, înainte de culcare.
- **FURUNCULOZĂ** – se aplică pe zona afectată cataplasme cu infuzie sau decoct de rădăcină. Are rolul de a colecta infecția și a grăbi vindecarea.
- **TEN USCAT ȘI RIDAT** – se prepară o infuzie sau decoct din rădăcină, cu care se curăță tenul dimineața și seara sau se fac cataplasme care se aplică pe ten pentru hidratarea lui.

ȘTIAI? Infuzia de nalbă-mare este foarte bună pentru tratarea acceselor de tuse seacă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** – este de preferat ca planta să se folosească în stare proaspătă, deoarece prin uscare își pierde o parte din calitățile curative. Infuzia din frunze este bună pentru tratarea afecțiunilor intestinale.
- **DECOCT DE RĂDĂCINĂ** – se pune la fiert în două căni cu apă o lingură sau două cu rădăcină de nalbă uscată. Se lasă pe foc zece minute după ce clocotește, apoi se dă la o parte și se bea când se răcește. Este foarte bun și pentru gargară.
- **DECOCT DIN FRUNZE** – se amestecă și cu câteva frunzulițe de mușețel și este bun pentru tratarea abceselor dentare și a amigdalitelor.
- **GARGARĂ** – se face folosindu-se decoctul de rădăcină sau frunze.
- **CATAPLASME** – se folosește decoctul de rădăcină. Sunt bune pentru furuncule, dar și pentru îngrijirea tenului cu probleme de hidratare.

PĂRȚI FOLOSITE frunzele, rădăcina

iunie, iulie martie-mai



Nalbă-sălbatică

În popor, i se mai spune caşul-popii, bănuţi sau chiar nalbă-mică. Se recomandă folosirea ei în stare proaspătă, deoarece când este uscată îşi pierde din proprietăţi.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **SECREȚII PULMONARE, BRONŞITĂ ŞI TUSE CONVULSIVĂ** - se beau trei ceşti cu macerat în fiecare zi.
- **AMIGDALITĂ** - se face gargară zilnic, folosindu-se macerat din nalbă sau infuzie.
- **INFLAMAȚII ALE MUCOASEI DIGESTIVE**
- **ULCER GASTRODUODENAL, PROBLEME DIGESTIVE**
- **EMFIZEM PULMONAR** - se prepară un macerat din frunze şi flori. Se strecoară şi ce rămâne se foloseşte pentru cataplasme, care se pun pe piept.
- **LARINGITĂ** - se face de mai multe ori gargară cu macerat, dar se beau şi două căni pe zi cu acest produs.
- **ALERGII ALE PIELII** - se spală zona afectată de mâncărimi cu ceai din nalbă.
- **RĂNI ŞI ABCESE** - se fac spălături cu ceai de nalbă.
- **MÂINI ŞI PICIOARE INFLAMATE** - se fac băi în apa căreia s-a turnat ceai de nalbă.

ŞTIAI? Cine are nasul sau gura uscate poate face o gargară cu ceai de nalbă-sălbatică pentru remedierea problemei.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **MACERAT** - o linguriță cu frunze proaspete se pune în 250-300 ml de apă şi se lasă la macerat până a doua zi, când se consumă.
- **INFUZIE** - se prepară ca orice altă infuzie.
- **GARGARĂ** - se face folosindu-se maceratul preparat la rece.
- **BAIE** - se prepară o infuzie din plantă, care se adaugă în apa de baie. Este indicată pentru tratarea membrelor afectate de fracturi, pentru mâini şi picioare inflamate, pentru răni şi abcese.
- **COMPRESE** - se prepară un ceai de plantă şi se înmoaie în el pansamente de tifon, care se aplică apoi pe pleoape în cazul când sunt probleme cu glandele lacrimale.

PĂRȚI FOLOSITE: florile, frunzele

CÂND SE RECOLTEAZĂ: iunie-august; iunie, august

N



Năprasnic

Este o plantă indispensabilă celor care suferă de infertilitate, dar și femeilor care au fibrom uterin sau chisturi ovariene.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **HIPERMENOREE** - se iau câte zece picături de tinctură, de trei ori pe zi, în timpul ciclului. Contribuie la reglarea sângerărilor abundente.
- **STERILITATE** - și femeile, și bărbații trebuie să ia de patru ori pe zi câte o linguriță cu pulbere de năprasnic.
- **IMPOTENȚĂ** - tratamentul cu pulbere din plantă ajută la rezolvarea problemelor legate de impotență.
- **AFECȚIUNI ALE ORGANELOR SEXUALE FEMININE (FIBROAME ȘI CHISTURI)** - se fac cure îndelungate cu pulbere de năprasnic, câte o linguriță de patru ori pe zi.
- **HERPES** - se pregătește un decoct și se pun comprese cu acest preparat.
- **AFECȚIUNI OCULARE** - se fac spălături oculare cu infuzie de năprasnic
- **CONTUZII** - se fac masaje ușoare cu ulei de năprasnic în zona afectată.

ȘTIAI? Năprasnicul este cunoscut în alte părți sub denumirea de planta-Sfântului-Robert.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **PULBERE** - se culege planta și se usucă bine, apoi se macină prin râșnița electrică de cafea până se obține o pudră fină. Cura cu pulbere de năprasic trebuie să dureze între trei și șase luni pentru a se ajunge la efectele dorite.
- **INFUZIE** - se toarnă o cană cu apă clocotită peste o lingură cu năprasnic. Se beau două căni de-a lungul unei zile pentru tratarea problemelor legate de sterilitate.
- **DECOCT** - se fierb în două căni cu apă 2-3 linguri cu năprasnic. După 15 minute, se dă la o parte. Este foarte bun în uz extern.
- **CATAPLASME** - se fac folosindu-se ori infuzia de plantă, ori decoctul.
- **TINCTURĂ** - se pun la macerat în două căni cu alcool trei linguri cu plantă și se lasă la macerat circa două săptămâni. La final, se strecoară și se trece în sticle mai mici.
- **ULEI** - se pun într-un borcan ulei de floarea-soarelui și o mână de năprasnic. Se macerează vreme de zece zile, după care se filtrează. Este bun pentru masaj.

PĂRȚI FOLOSITE: cea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iulie, august



Nuc

De la nuc se folosesc fructele, cojile acestora, frunzele și florile în scopuri terapeutice. Din miezul fructelor sale se extrage un ulei foarte prețios.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TULBURĂRI DIGESTIVE, CONSTIPAȚIE, DAR ȘI DIAREE** – se prepară o infuzie din frunze, din care se beau 1-2 căni pe zi.
- **DIABET** – se ia câte o lingură cu tinctură pe zi.
- **INFECȚIE RENALĂ** – se beau două căni cu infuzie de frunze în fiecare zi.
- **HEPATITĂ ACUTĂ** – se prepară decoct din coji de nuci verzi și se consumă o cană pe zi vreme de două săptămâni.
- **ECZEME, ULCERAȚII ȘI PSORIAZIS** – se fac băi și se pun comprese cu decoct din coji.
- **TRANSPIRAȚIE EXCESIVĂ A PICIOARELOR** – se fac băi cu decoct de coji.
- **ACNEE**
- **LEUCOREE** – se prepară un decoct concentrat din coji și se toarnă în apă, cu care se fac apoi băi de șezut.
- **CĂDEREA PĂRULUI** – se masează scalpul cu decoct concentrat din frunze de nuc.
- **INAPETENȚĂ** – se bea infuzie din frunze.

ATENȚIE! Infuzia din frunze sau coji de nucă le poate provoca stări de greață celor cu stomac sensibil.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE** – se pune o cană cu apă clocotită peste câteva frunze uscate de nuc și se lasă la infuzat zece minute.
- **DECOCT DIN COJI PROASPETE** – se pun la fiert într-un litru de apă cojile de la 5-6 nuci verzi. După un sfert de oră de stat în clocot, se dă la o parte. Se consumă rece, pentru tratarea bolilor gingiilor sau a stomatitei ulceroase.
- **TINCTURĂ DIN FRUNZE** – se macerează două săptămâni, în 200 ml de rachiu, trei linguri cu frunze. Se filtrează și se pune în sticluțe.
- **TINCTURĂ DIN NUCI VERZI** – se pun la macerat într-o jumătate de litru de rachiu zece nuci verzi vreme de două săptămâni, după care se filtrează.
- **CATAPLASME** – se folosesc la prepararea lor infuzia de frunze sau decoctul din coji.

PĂRȚI FOLOSITE frunzele, fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ mai-august iunie, iulie



Nucșoară

Folosită în special pe post de condiment, nucșoara seamănă foarte mult cu scorțișoara, cu care se asociază de altfel foarte mult. Cu toate acestea, are proprietăți tonice, excitante și aromatice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INSOMNIE** - se prepară un macerat la rece (se lasă două lingurițe cu nucșoară în două căni cu apă timp de opt ore), din care se bea cam o cană înainte de culcare. Are un efect ușor sedativ.
- **NEVRALGIE** - din 2-3 vârfuri de cuțit cu nucșoară și 250 ml de apă clocotită, se prepară o infuzie. Se beau 2-3 căni pe zi pentru calmarea durerilor și a stării de disconfort.
- **DURERI DE STOMAC, CRAMPE ABDOMINALE** - se bea infuzie de nucșoară.
- **FLATULENȚĂ** - infuzia împiedică formarea gazelor în intestin.
- **HALENĂ** (mirosul neplăcut al gurii) - se face gargară cu infuzie de nucșoară de două ori pe zi sau se mestecă semințele acestui condiment.
- **MAHMUREALĂ** - medicina populară recomandă ceaiul de nucșoară în tratarea indispoziției și a stării de vomă provocate de consumul de alcool.

ȘTIAI? În cantități mici, nucșoara este un excitant ușor, care stimulează digestia.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pun într-o cană cu apă fierbinte două vârfuri de cuțit cu nucșoară și se lasă la infuzat. Se bea întreaga cantitate după ce se răcește.
- **TINCTURĂ** - se pune la macerat o linguriță cu nucșoară în 300 ml de alcool. Se lasă într-un loc însorit și călduros cam două săptămâni, după care se filtrează. Este bună pentru tratarea nevralgiei.
- **GARGARĂ** - se face cu infuzie și este bună atât pentru înlăturarea senzației de miros urât din gură, cât și pentru durerile provocate de nevralgie.

PĂRȚI FOLOSITE fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ nu se cultivă în România



Obligeană

Seamănă foarte bine cu trestia și crește, de altfel, în zonele umede, mlăștinoase, la marginile bălților. Se crede că era folosită în scopuri medicinale chiar cu câteva mii de ani în urmă.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE, GASTRITĂ** – curăță stomacul de mucozități, calmează crampele abdominale dacă este consumată sub formă de decoct, câte o lingură de trei ori pe zi.
- **CONSTIPAȚIE** – se bea în fiecare dimineață un pahar cu macerat la rece.
- **COLITĂ ȘI ENTEROCOLITĂ** – se ia ½ linguriță cu tinctură, după ce a fost dizolvată în puțină apă.
- **DURERI DE CAP** – se ia câte o linguriță cu tinctură de trei ori pe zi.
- **DEGERĂTURI ALE MEMBRELOR** – se fac băi locale cu infuzie.
- **STĂRI DE AGITAȚIE NERVOASĂ, ISTERIE** – se beau două căni cu infuzie pe zi, având un rol de calmant psihic.
- **PARODONTOZĂ**
- **REUMATISM** – se aplică pe zonele afectate cataplasme cu infuzie de obligeană.

> ATENȚIE! Luată într-o cantitate mai mare de o linguriță, obligeana poate cauza stări de vomă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **PULBERE** – se dau prin râșnița electrică 3-4 linguri cu rădăcină uscată până se obține un praf foarte fin. Se administrează maximum o linguriță rasă de pulbere pe zi.
- **DECOCT** – se pun la fiert într-o jumătate de litru de apă 1-2 linguri de rădăcină. După un sfert de oră, se dă la o parte. Se beau trei linguri pe zi din acest preparat, înainte de fiecare masă.
- **TINCTURĂ** – se pun la macerat în 500 ml de rachiu două linguri cu rădăcină de obligeană și se lasă într-un loc însorit cam 12 zile. La final, se filtrează și se pune în sticluțe. Se iau cam 30 de picături de trei ori pe zi, după ce s-au diluat în puțină apă.
- **MACERAT LA RECE** – se lasă în două căni cu apă la macerat vreme de opt ore o lingură cu rădăcină de plantă, după care se strecoară și se bea preparatul.
- **BĂI** – se folosește pentru ele decoctul concentrat de rădăcină, diluat în apa cu care se fac băile.

Obligeană O

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Orz

Chiar dacă are multe proprietăți nutritive, orzul nu prezintă o importanță economică la fel de mare ca grâul, porumbul sau orezul. În schimb, din boabele sale se face maltul, un element indispensabil în producerea berii.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME ALE APARATULUI RESPIRATOR: BRONȘITĂ, TUBERCULOZĂ, TUSE** – orzul are proprietăți emoliente când e administrat fiert în puțin lapte.
- **AFECȚIUNI GASTRICE** – se consumă sub formă de decoct.
- **COLICĂ BILIARĂ, AFECȚIUNI HEPATICE** – este un minunat drenor hepatic.
- **DIAREE, ENTERITĂ, DIZENTERIE** – se fierbe o jumătate de cană cu orz și se bea apa de la fiertură.
- **HIPERTENSIUNE ȘI HIPOTENSIUNE**
- **ANEMIE ȘI DEMINERALIZARE** – se pun la încolțit câteva mâini de orz și, când colțul ajunge la 2 cm, se consumă germenii amestecați cu puțină miere.
- **VARICE** – se prepară un suc din orz încolțit. Se bea câte un pahar cu suc verde pe zi timp de o săptămână.
- **STERILITATE** – se face o cură de patru săptămâni cu suc de orz.

ȘTIAI? Sucul de orz este un tratament foarte eficient împotriva pistruilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **ÎNCOLȚIT** – se spală în câteva ape 2-3 mâini de boabe, apoi se întind pe o tavă. Se lasă într-un loc călduț și se mai stropesc din când în când, până încolțesc. Se păstrează la frigider și se consumă ca atare, cu miere sau în salate.
- **SUC** – se lasă orzul încolțit să crească mai mult, apoi tijele verzi se dau prin mixerul electric, până se obține un suc verde, peste care se toarnă apoi puțină apă. Este bun ca adjuvant și în tratamentul cancerului.
- **APĂ DE ORZ** – se pune la fiert o mână de orz, iar apa rezultată în urma fierturii se consumă pentru tratarea unor afecțiuni.
- **ORZ FIERT** – este foarte bun pentru diaree.



Osul-iepurelui

Din rădăcina sa spălată, uscată și mărunțită, se prepară decoct și infuzie, foarte bune pentru tratarea afecțiunilor renale sau urinare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ** – se prepară un decoct din rădăcină, din care se beau 3-4 căni pe zi.
- **LITIAZĂ RENALĂ** – se consumă trei căni cu decoct din rădăcină în fiecare zi. Împiedică formarea calculilor renali.
- **OBEZITATE** – se tratează tot cu decoct din rădăcină.
- **INFECȚIE URINARĂ** – se beau 2-3 căni cu decoct zilnic.
- **BRONȘITĂ** – decoctul din plantă are proprietăți expectorante.
- **AFECȚIUNI BILIARE** – planta stimulează secreția de bilă și favorizează digestia.
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – planta ajută la reglarea tensiunii.
- **GUTĂ** – consumat sub formă de decoct, osul-iepurelui ajută la detoxificarea organismului și la eliminarea apei în exces din țesuturi.
- **ECZEME**

ȘTIAI? În anumite zone ale țării, osul-iepurelui este cunoscut sub numele de sudoarea calului, sălăstioară sau asudul-calului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT** – se spală bine rădăcinile, se usucă și apoi se mărunțesc. Se pune la fiert o mână de rădăcini într-un litru de apă și se fierb vreme de 20-30 de minute. Se consumă când se răcește, câte trei căni pe zi.
- **PULBERE** – uscată și curățată în prealabil foarte bine de pământ, rădăcina se macină prin râșnița electrică. Se ia câte un vârf de cuțit din pulberea obținută în fiecare zi, pentru tratarea afecțiunilor deja enumerate.
- **INFUZIE** – se toarnă o cană cu apă clocotită peste o linguriță cu rădăcină măcinată. Se lasă la infuzat zece minute, după care se poate consuma. Se recomandă câte două căni cu preparat în fiecare zi.



Ovăz

Despre această cereală, folosită mai ales în scopuri furajere, dar și pentru diverse amestecuri de cereale și musli, se știe că are proprietăți calmante și relaxante.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIAREE, ENTEROCOLITĂ** – se face o fiertură din ovăz, din care se consumă câteva zile la rând, până la remedierea problemei.
- **CONVALESCENȚĂ** – se mănâncă fiertură de ovăz.
- **INSOMNIE ȘI NERVOZITATE** – din paie de ovăz, se face ceai, din care se bea câte o cană seara, înainte de culcare.
- **STERILITATE ȘI IMPOTENȚĂ**
- **LITIAZĂ URINARĂ** – se bea ceai din paie de ovăz.
- **TUSE**
- **ASTENIE** – se iau câte 20 de picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **HIPOTIROIDIE** – ovăzul restabilește buna funcționare a glandei tiroide.
- **STRES** – se consumă la masă fulgi de ovăz.
- **COLESTEROL**
- **REUMATISM** – se toarnă în apa de baie decoct preparat din ovăz.

ATENȚIE! Ceaiul din paie de ovăz se consumă cu moderație, ca să nu provoace dureri de cap.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FIERTURĂ** – trei linguri cu ovăz se pun la fiert într-un litru de apă sau de lapte. Zeama se consumă îndulcită cu puțină miere. Boabele se pot prepara și sub formă de budincă, fiindu-le recomandate mai ales copiilor suferinzi de probleme de nutriție.
- **CEAI DE PAIE** – se toarnă o cană cu apă fiartă peste două lingurițe cu paie mărunțite și se lasă câteva minute la infuzat. Se bea seara, înainte de culcare.
- **BĂI** – se toarnă în apa de baie apa în care au fiert boabele de ovăz. Este o procedură folosită pentru tratarea reumatismului.
- **CATAPLASME** – se fierbe la foc mic o mână de paie de ovăz, după care se strecoară, iar cu lichidul obținut, se fac cataplasme. Se aplică pe zonele afectate de răni.



Păducel

I se mai spune, nu degeaba, "planta inimii". Preparatele din flori și fructe sunt excelente pentru bolile cardiovasculare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI CARDIACE, PALPITAȚII** - se ia câte o lingură cu tinctură de patru ori pe zi. Are un ușor efect coronarodilatator. Cura trebuie urmată minimum cinci luni.
- **HIPERTENSIUNE**
- **EMOTIVITATE EXCESIVĂ** - se iau 3-4 linguri cu tinctură în fiecare zi.
- **INSOMNIE ȘI ANXIETATE**
- **NERVOZITATE, STĂRI DE AGITAȚIE, STRES** - se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi.
- **MÂINI ȘI PICIOARE UMFLATE** - se iau patru linguri cu tinctură în fiecare zi.
- **ENTEROCOLITĂ** - se prepară un macerat din fructe, din care se beau 1-2 căni pe zi.
- **COLESTEROL** - 3-4 lingurițe cu pulbere de păducel luate în fiecare zi scad valorile colesterolului rău din sânge.

ȘTIAI? Cura cu preparate pe bază de păducel preîntâmpină instalarea semnelor de bătrânețe, alterarea capacităților mentale și agravarea bolilor de inimă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DIN FLORI SAU FRUCTE** - peste o lingură de fructe sau flori, se toarnă o cană cu apă fierbinte și se lasă la infuzat zece minute. Se bea când se răcește. 2-3 căni pe zi fac minuni în tratamentul afecțiunilor cardiace.
- **TINCTURĂ** - este cel mai eficient preparat pe bază de păducel. Se prepară în felul următor: se pun la macerat 2-3 linguri cu frunze și flori de păducel într-un borcan cu alcool. Se lasă într-un loc însorit cam două săptămâni, după care se filtrează. Se iau câte 3-4 linguri pe zi, pentru tratarea a diferite afecțiuni.
- **PULBERE** - se macină în râșnița electrică 2-3 linguri cu flori uscate de păducel. Se ia câte o linguriță de trei ori pe zi pentru ulcer gastric sau gastrită.

PĂRȚI FOLOSITE: frunzele, florile, fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: aprilie, mai; ... iunie, mai; ... iulie, august



Păpădie

Frunzele sale sunt foarte bogate în vitamine și minerale. Tocmai de aceea specialiștii fitoterapeuți recomandă ca în fiecare primăvară să facem o cură cu suc din tije sau frunze de păpădie pentru remineralizare și detoxificare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** - se consumă frunze sau tije de păpădie, sub formă de salată.
- **INSUFICIENȚĂ HEPATICĂ, HEPATITĂ CRONICĂ** - se consumă 5-6 tulpini de plantă în fiecare zi. Păpădia este un excelent drenor hepatic. La fel de bun este decoctul preparat din rădăcină (câte o linguriță cu rădăcină se fierbe zece minute într-o cană cu apă).
- **LITIAZĂ BILIARĂ ȘI ICTER**
- **ACNEE ȘI FURUNCULOZĂ** - cura cu păpădie ajută la eliminarea toxinelor din organism.
- **REUMATISM ȘI GUTĂ** - planta este un excelent depurativ.
- **CONSTIPAȚIE ȘI BALONARE**
- **TULBURĂRI ALE CIRCULAȚIEI** - administrată sub formă de infuzie, ajută la normalizarea circulației sangvine și la subțierea sângelui.

ȘTIAI? Sucul de păpădie este foarte bun pentru tratarea negilor dacă se aplică pe ei sub formă de cataplasme.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pun la infuzat zece minute, în două căni cu apă fiartă, două lingurițe cu plantă. Este bună și pentru tratarea anemiei sau a obezității.
- **TINCTURĂ** - în 200 ml de alcool, se lasă la macerat vreme de două săptămâni 2-3 linguri cu păpădie uscată. După 15 zile, se filtrează. Se iau 15 picături de trei ori pe zi.
- **SUC DE FRUNZE** - se dau prin mixerul electric cât mai multe frunze verzi. Sucul obținut se administrează amestecat cu puțină apă.
- **MACERAT LA RECE** - se pune o mână de păpădie în ½ litru de apă și se lasă la macerat peste noapte. A doua zi, se consumă întreaga cantitate.
- **SALATĂ** - se prepară din frunze și tije și este o excelentă modalitate de a urma o cură de dezintoxicare cu clorofilă.

PĂRȚI FOLOSITE	rădăcina, frunzele, florile
CÂND SE RECOLTEAZĂ	martie, aprilie, septembrie



Pătlagină

Crește spontan la margini de drumuri și ascunde în frunzele sale o mulțime de proprietăți tămăduitoare. Este, înainte de toate, un foarte bun expectorant recomandat în cazul tusei.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TUSE, LARINGITĂ ȘI BRONȘITĂ** – se iau 2-3 linguri cu sirop în fiecare zi. Are proprietăți emoliente.
- **TUBERCULOZĂ PULMONARĂ**
- **AFECȚIUNI ALE FICATULUI** – se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi.
- **AFECȚIUNI ALE VEZICII BILIARE**
- **ULCER GASTRIC** – se ia câte ½ linguriță de pudră de plantă de trei ori pe zi. Are proprietăți cicatrizante.
- **COLESTEROL** – tratamentul cu pătlagină previne creșterea la cote alarmante a nivelului de colesterol rău din sânge.
- **RĂNI, ULCER VARICOS ȘI IRITAȚII ALE PIELII**
- **ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE** – se aplică pe zona afectată cataplasme cu infuzie de pătlagină.
- **BĂTĂTURI** – se aplică pe ele cataplasme din frunze verzi de pătlagină.
- **AFECȚIUNI DIGESTIVE** – se beau 2-3 căni cu infuzie pe zi.

ȘTIAI? Medicina populară folosește sucul de pătlagină pentru eliminarea limbricilor la copii.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune la infuzat o lingură cu frunze mărunțite într-o cană cu apă fierbinte. Se bea când se răcește.
- **CATAPLASME** – se folosesc pentru această procedură fie frunze proaspete de pătlagină, care au efect cicatrizant, fie infuzie din frunze uscate.
- **TINCTURĂ** – în 300 ml de rachiu sau țuică, se pun la macerat 2-3 linguri cu frunze uscate. Se lasă să stea într-un loc însorit vreme de 15 zile, după care se filtrează. Se iau 15 picături, de trei ori pe zi.
- **UNGUENT** – un pachet de unt se pune la topit. Se ia spuma de deasupra, după care se adaugă 2-3 mâini de frunze uscate. Se dă deoparte și se filtrează când se răcește puțin. E bun pentru tratarea contuziilor sau a ulcerului varicos.
- **SIROP** – se pun la fiert frunze de pătlagină, apă și zahăr și se fierb până se obține un sirop gros.

PĂRȚI FOLOSITE: frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: mai-septembrie



Pătlăgea-roșie

Una dintre cele mai apreciate legume are dovedite proprietăți anticancerigene.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CANCER** - cercetările științifice au relevat că roșia este o armă foarte eficienta împotriva cancerului. Consumul regulat de pătlăgele previne cancerul de ovare, de colon, osos sau de plămâni.
- **ASTENIE** - leguma acționează ca un adevărat revitalizant asupra organismului.
- **INTOXICAȚII CRONICE, GUTĂ ȘI REUMATISM** - cura de roșii ajută la eliminarea toxinelor din organism și a apei aflate în exces în țesuturi.
- **LITIAZĂ URINARĂ ȘI BILIARĂ**
- **INDIGESTIE, CONSTIPAȚIE ȘI BALONARE** - roșiile ușurează digestia.
- **AFECȚIUNI VASCULARE**
- **OBEZITATE ȘI DIABET**
- **HIPERACIDITATE GASTRICĂ**
- **ACNEE** - măștile cu roșie previn și tratează coșurile.
- **TEN GRAS ȘI ÎMBÂCSIT**

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SALATĂ** - se prepară și se consumă împreună cu felul principal sau singură. Este bine ca pe toată perioada verii să nu lipsească acest preparat din meniul zilnic al oricărei persoane.
- **SUC** - roșiile spălate se trec prin mașina de tocat sau prin storcătorul electric. Sucul obținut se bea simplu sau preparat cu sare și piper. Cu siguranță, orice gospodină știe că acest suc poate fi preparat și păstrat de-a lungul iernii.
- **MASCĂ** - se aplică felii de roșie sub formă de cataplasme pe tenul afectat de acnee sau se tamponează tenul gras cu o bucățică de tifon înmuiată în suc de roșii.

ATENȚIE! Cotorul roșiei conține o substanță toxică. Tocmai de aceea se recomandă înlăturarea lui totală.

PĂRȚI FOLOSITE	fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ	iunie-septembrie



Pătrunjel

Nu degeaba arabii consumă foarte mult pătrunjel verde, mai ales sub formă de salată. Este un excepțional detoxifiant, plin de vitamina C.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANOREXIE, LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** – se mestecă înainte de masă câteva frunze de pătrunjel pentru stimularea apetitului.
- **MIROS NEPLĂCUT AL GURII** – frunzele de pătrunjel remediază această problemă, chiar și în cazul consumului de usturoi.
- **LITIAZĂ RENALĂ ȘI BILIARĂ** – se dau prin mixerul electric mai multe legături de pătrunjel, cu tot cu rădăcină, iar sucul obținut se bea de-a lungul unei zile, amestecat în prealabil cu puțină apă.
- **LEUCOREE** – se prepară un decoct din semințe de pătrunjel, care se toarnă în apa cu care se fac spălături vaginale.
- **PISTRUI** – se curăță tenul cu suc sau infuzie de pătrunjel.
- **CONTUZII** – se fac cataplasme cu frunze de pătrunjel zdrobite.
- **ASTENIE ȘI CONVALESCENȚĂ** – se face o cură cu pătrunjel verde.

> ATENȚIE! Sucul de pătrunjel se va consuma doar amestecat cu alte sucuri de legume sau diluat cu puțină apă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **ÎN SALATE** – se pun frunze proaspete tocate mărunt în salata de roșii sau se mestecă pentru stimularea apetitului.
- **SUC DE FRUNZE ȘI RĂDĂCINĂ** – se dau mai multe legături de pătrunjel prin mașina de tocat sau prin storcătorul electric. Sucul obținut se amestecă apoi cu apă sau suc de morcov, țelină sau roșii, după care se bea. Este un excepțional revitalizant și energizant, dar contribuie și la eliminarea calculilor vezicii biliare sau urinare.
- **INFUZIE** – se prepară ca orice infuzie din frunze sau semințe de pătrunjel. Este foarte bună datorită proprietăților depurative, antitoxice și antianemice.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se ori frunze proaspete zdrobite, ori infuzie de frunze. Sunt bune pentru curățarea tenului.
- **PULBERE** – se macină 3-4 linguri cu semințe în râșnița electrică. Se ia câte ½ linguriță de două ori pe zi pentru tratarea arteritei, cardiopatiei ischemice și a reumatismului.

rădăcina, frunzele, semințele

CÂND SE RECOLTEAZĂ aprilie-iulie aprilie-iulie august, septembrie



Pedicuță

Deși este o plantă medicinală mai puțin cunoscută, pedicuța ajută organismul să elimine rapid toxinele și le oferă un real sprijin celor care suferă de alcoolism sau care vor să se lase de fumat.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI HEPATICE, CIROZĂ SAU CANCER** – se beau în fiecare zi câte două căni cu infuzie.
- **GASTRITĂ ȘI FLATULENȚĂ** – se tratează cu infuzie de plantă.
- **BOLI ALE ORGANELOR GENITALE**
- **ASTM BRONȘIC** – ceaiul de pedicuță calmează crizele de tuse convulsivă.
- **DIABET ZAHARAT**
- **INFECȚIE URINARĂ**
- **CONSTIPAȚIE CRONICĂ ȘI HEMOROIZI** – se beau câte două căni cu infuzie zilnic.
- **CRAMPE MUSCULARE** – se aplică pe zona afectată de cârcei cataplasme cu ceai de pedicuță.
- **ZGÂRIETURI ȘI RĂNI ALE PIELII**
- **LITIAZĂ URINARĂ**
- **PARAZITOZE DIGESTIVE**

ATENȚIE! Persoanele care suferă de diaree nu trebuie să consume preparate pe bază de pedicuță.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – o linguriță cu plantă uscată se opărește într-o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat zece minute, după care se strecoară și se bea.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se infuzia de plantă.
- **BĂI LOCALE** – se prepară o infuzie de plantă, care se toarnă în apa cu care se fac băi locale. Este un procedeu bine-venit pentru tratarea afecțiunilor genitale sau a hemoroizilor.
- **TINCTURĂ** – se macerează 2-3 linguri cu plantă într-un borcan cu alcool 15 zile, după care se filtrează și se pun în recipiente mai mici. Se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Este un tratament recomandat mai ales pentru dependența de alcoolism.
- **PUDRĂ DE POLEN** – se strânge polenul plantei înflorite. Este foarte bun în tratarea rănilor deschise.

PĂRȚI FOLOSITE	cea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ	iulie-septembrie



Pelin

Principiile amare ale acestei plante fac din ea unul dintre cele mai importante hepatoprotectoare naturale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INDIGESTIE, GAZE INTESTINALE** – se ia ½ lingură cu tinctură înainte de masă.
- **AFECȚIUNI HEPATICE, HEPATITĂ ȘI CIROZĂ** – se ia câte o linguriță cu pulbere de trei ori pe zi, înainte de masă. Este un excelent tonic hepatic.
- **GASTRITĂ, INDIGESTIE** – tratamentul cu pelin stimulează activitatea stomacală. Se iau câte 50 de picături de tinctură înainte de masă.
- **GUTĂ**
- **AFECȚIUNI BILIARE** – se beau câte 2-3 căni cu infuzie la nevoie sau înainte de masă.
- **ANOREXIE**
- **DURERI DE CAP**
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se face clismă cu infuzie de pelin dimineața.
- **CANDIDOZĂ VAGINALĂ** – se fac în fiecare seară băi de șezut cu infuzie de pelin.
- **ANEXITĂ**

ATENȚIE! Femeile însărcinate sau care alăptează nu au voie să facă tratament cu produse pe bază de pelin.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune la infuzat într-o cană cu apă clocotită o lingură cu plantă. Se consumă când se răcește.
- **PULBERE** – se obține prin măcinarea cu râșnița electrică a plantei uscate. Se ia câte ½ linguriță de trei ori pe zi, mai ales pentru favorizarea digestiei.
- **TINCTURĂ** – se macină 2-3 mâini de pelin, care se pun la macerat într-un borcan cu țuică. Se lasă într-un loc călduț cam două săptămâni, apoi se filtrează. Se ia câte o linguriță diluată în puțină apă, de trei ori pe zi, pentru febră, constipație sau anorexie.
- **VIN** – se pune o mână de plantă la macerat într-o jumătate de litru de vin roșu. Se ia câte o lingură înainte de masă.
- **BĂI LOCALE** – se fac folosindu-se fie infuzia din pelin, fie 15-20 de picături de tinctură, care se toarnă în apa de baie.
- **CATAPLASME** – se face o infuzie cu care se pregătesc cataplasmele. Sunt bune pentru tratarea furunculelor sau abceselor.

P

[illegible] [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Pepene-galben

Are un conținut bogat în betacaroten, la fel ca și alte legume sau fructe portocalii (morcovul, caisa etc.), dar și în vitamina C sau potasiu.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE ȘI CONVALESCENȚĂ** – o cură de câteva zile este un excelent mijloc de revigorare și revitaminizare.
- **CONSTIPAȚIE** – pepenele-galben are proprietăți laxative, fiind recomandat în cazul persoanelor care suferă de constipație.
- **HEMOROIZI**
- **LITIAZĂ URINARĂ**
- **GUTĂ ȘI REUMATISM**
- **TEN USCAT ȘI CU PROBLEME** – se prepară o mască din pepene-galben pasat. Este foarte bună pentru hidratarea tenului și regenerarea acestuia.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE** – se consumă o felie de pepene înainte de masă.
- **DIABET** – bogat în vitamine și oligoelemente, pepenele-galben protejează organismul împotriva diverselor complicații produse de diabet.

ȘTIAI? Durerile produse de arsurile de piele pot fi calmate cu ajutorul unor cataplasme cu pepene-galben.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC** – pulpa din pepene se stoarce cu ajutorul storcătorului electric până se obține un suc. Se beau mai multe pahare pe zi în cadrul curei cu pepene-verde. Se poate consuma și în amestec cu alte sucuri de fructe.
- **MASCĂ** – se stoarce pepenele-galben sau se taie în felii foarte subțiri și se aplică apoi pe față. Se lasă să acționeze câteva minute, după care se îndepărtează cu puțină apă.



Pepene-roșu

Cura de vară cu pepene-roșu nu numai că ne ajută să pierdem câteva kilograme inestetice, ci și să hidratăm și să remineralizăm organismul.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME DE VEDERE** – prin conținutul crescut de vitamina A, trei porții de pepene consumate zilnic scad considerabil riscul de slăbire a vederii ca urmare a înaintării în vârstă.
- **AFECȚIUNI RENALE** – să nu uităm că pepenele-roșu are un conținut de apă mai crescut decât orice alt fruct (circa 90%); de aceea, curăță eficient rinichii dacă ții o cură de două săptămâni cu pepene.
- **ACNEE** – prin efectul de eliminare a toxinelor și de reglare a activității hormonale, pepenele-roșu este un aliat de nădejde contra acneei.
- **CALCULI BILIARI** – consumă dimineața câte o lingură cu pudră din semințe de pepene-roșu. Zece zile pe lună, timp de trei luni.
- **APATIE** – bogat în vitamine de tip B, pepenele-roșu este o resursă importantă de energie pentru întregul organism.
- **HIPERTENSIUNE** – substanțele pe care le conține ajută la normalizarea tensiunii sangvine.
- **CONSTIPAȚIE** – se consumă o porție de pepene dimineața, pe stomacul gol, fără a consuma nimic altceva timp de 2-3 ore.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CA ATARE** – de 2-3 ori pe zi, dacă vrei să-ți întărești sănătatea cu licopen, potasiu și celelalte vitamine și minerale pe care le conține.
- Pentru efectele lui terapeutice sau de detoxificare, apelează la o **CURĂ CU PEPENE** de 2-3 săptămâni: se poate consuma pe stomacul gol, în locul unei mese principale, sau de cât mai multe ori pe parcursul zilei, eliminând din meniu pe toată durata curei sarea și grăsimile.
- **PUDRĂ DIN SEMINȚE DE PEPENE** – usucă semințele de pepene și dă-le prin râșniță, astfel încât să obții o pudră.

Pepene-roșu P

PĂRȚI FOLOSITE fructul
CÂND SE RECOLTEAZĂ iulie - septembrie



Pervincă (saschiu)

Este o plantă recomandată mai ales pentru bolile cardiovasculare, dar și celor care fac recuperare în urma unui accident cerebral.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AMIGDALITĂ, FARINGITĂ ȘI LARINGITĂ** – se beau două căni cu infuzie din plantă în fiecare zi. Are proprietăți astringente, calmând durerile și reducând efectul inflamației.
- **DIABET ZAHARAT** – se iau câte 30 de picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **HIPERMENOREE ÎNSOȚITĂ DE DURERI ABDOMINALE** – se iau câte cinci picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **CONSTIPAȚIE**
- **RETENȚIE DE LICHIDE** – tratamentul cu infuzie de plantă elimină apa aflată în exces în țesuturi.
- **HEMORAGIE** – se prepară cataplasme din frunze proaspete, care se aplică pe rană.
- **HIPERTENSIUNE** – planta are proprietăți vasodilatatoare. Ajută la oxigenarea creierului.
- **IMPOTENȚĂ** – se iau câte 30 de picături de tinctură, de trei ori pe zi.

ȘTIAI? Pentru cancer de prostată, se prepară un ceai din pervincă, urzică-moartă-albă, traista-ciobanului și tuia. Se beau două căni zilnic.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune o mână de plantă la infuzat în două căni cu apă clocotită. Se lasă la fiert zece minute. Se consumă după ce se răcește.
- **DECOCT** – se pun la fiert în ½ litru de apă trei linguri cu plantă uscată. Se lasă să dea într-un clocot și, după patru minute, se dă la o parte de pe foc. Se beau două căni pe zi.
- **TINCTURĂ** – într-un borcan de 800 g alcool se pune la macerat o mână de pervincă. Se lasă două săptămâni într-un loc însorit, după care se filtrează și se folosește pentru tratament.
- **CATAPLASME** – se folosesc pentru acest procedeu terapeutic frunze verzi. Opresc hemoragiile.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible]



Piersic

Deși se folosesc în scop terapeutic atât frunzele, cât și florile, tot fructele sunt cel mai important produs al acestui pom.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **LITIAZĂ URINARĂ** - se consumă cât mai multe fructe proaspete sau suc preparat prin stoarcerea lor.
- **ANEMIE** - piersicile au conținut mare de fier. Refac hemoglobina, fiind indicate mai ales copiilor cu deficiențe de creștere.
- **NEVROZĂ** - conținutul de fosfor al acestor fructe protejează celula nervoasă.
- **IMUNITATE SCĂZUTĂ** - se face o cură de câteva zile cu suc sau piersici proaspete. Sunt bogate în vitaminele A și B2.
- **TEN USCAT** - masca preparată din pulpă de piersică ajută la hidratarea tenului cu probleme.
- **OBOSEALĂ ȘI STĂRI DEPRESIVE**
- **CONSTIPAȚIE** - se prepară o infuzie din flori de piersic din care se beau două căni pe zi.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** - se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie din frunze de piersic.
- **OBEZITATE** - consumul de piersici este recomandat în cadrul dietelor de slăbit.

ȘTIAI? Pentru a beneficia de minunata aromă a piersicilor, acestea trebuie consumate la temperatura camerei

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC DE FRUCTE** - se dau piersicile prin storcător. Se beau 2-3 pahare cu suc în fiecare zi.
- **FRUCTE PROASPETE** - cine poate e bine să consume doar piersici minimum trei zile. Cura ajută la detoxificarea organismului și la eliminarea calculilor biliari. În plus, este minunată pentru pierderea câtorva kilograme la persoanele care au nevoie.
- **INFUZIE DE FLORI** - se toarnă o cană cu apă clocotită peste 4-5 flori proaspete. Se lasă zece minute la infuzat, după care se filtrează și se consumă. Se beau 2-3 căni pe zi.
- **INFUZIE DE FRUNZE** - se prepară ca și cea din flori și se beau două căni pe zi pentru viermișori.
- **MASCĂ** - se prepară din pulpă de piersică, eventual amestecată cu puțină lămâie. Hrănește tenul în profunzime.

florile, frunzele, fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Pin

Din acele sale se extrag uleiuri volatile care sunt foarte bune atât pentru masaj, cât și pentru ameliorarea diverselor afecțiuni, în special respiratorii.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI PULMONARE** – se iau zilnic 3-4 linguri cu sirop de pin. Este bun pentru decongestionarea căilor respiratorii și eliminarea mucozităților excesive.
- **TUSE CONVULSIVĂ** – se face gargară cu apă călduță în care s-au turnat câteva picături de ulei de pin.
- **INFERTILITATE MASCULINĂ ȘI PROBLEME DE POTENȚĂ** – se iau în fiecare zi câteva linguri cu sirop de pin.
- **IMUNITATE SCĂZUTĂ** – se face o cură de zece zile, vreme în care se iau două linguri cu sirop de pin de 2-3 ori pe zi. Previne răceala.
- **REUMATISM** – se masează zona dureroasă cu unguent de pin sau cu câteva picături de ulei diluate în apă.
- **CISTITĂ** – se iau câte zece picături de tinctură, diluate într-un pahar cu apă, de 2-3 ori pe zi. Cura trebuie să dureze minimum o săptămână.

ȘTIA ? Cei născuți în perioadele 19-28 februarie și 24 august-2 septembrie sunt în zodia pinului. Trăsătura dominantă este eleganța.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE MUGURI** – se pune o mână de muguri de pin la infuzat în 2-3 căni cu apă fiartă. Se lasă zece minute și se consumă când se răcește. Este bună pentru bronșită.
- **SIROP DE MUGURI** – se pune la fiert o jumătate de kilogram de muguri (amestecați cu un kilogram de zahăr) în doi litri de apă. Se lasă să fiarbă până se transformă într-un sirop gros. Se filtrează și se pune în sticle mai mici.
- **SIROP DE ACE** – se adună câteva mâini de ace de pin și se pun într-un borcan de un litru în care se toarnă miere până la umplere. Se lasă la macerat două săptămâni, după care este bun de consum.
- **BAIE** – se toarnă în apa de baie mai multe ace de pin sau câteva picături de ulei de pin.
- **TINCTURĂ** – peste o mână de ace proaspete tocate mărunt, se toarnă o cană cu rachiu. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se filtrează.

P

mugurii, acele, rășina

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Plămânărică

Crește prin păduri și locuri umbroase, atât la șes, cât și în zona montană. Are acțiune emolientă, antiinflamatoare, antidiareică și expectorantă.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI RESPIRATORII** - bronșită, tuse convulsivă, răgușeală; se beau în fiecare zi 2-3 căni cu ceai de plămânărică. Are proprietăți expectorante.
- **AFECȚIUNI GASTRICE** - ulcer gastroduodenal, gastrită hiperacidă, indigestie. Se bea infuzie de plantă. Este un bun cicatrizant.
- **DIAREE** - se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi, deoarece frunzele de plămânărică au conținut ridicat de taninuri.
- **COLICĂ RENALĂ** - se prepară o infuzie din partea aeriană a plantei și se bea la începutul crizei o cană, cu înghițituri mici.
- **DEGERĂTURI ȘI ARSURI** - se aplică pe zona afectată cataplasme cu infuzie de plămânărică. Are proprietăți emoliente.
- **REUMATISM** - se aplică pe zona dureroasă comprese călduțe cu infuzie de plantă.

ȘTIAI? În medicina populară, plămânărica este numită și mierea-ursului, cuscrișor sau sudoare.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pun într-o cană sau două cu apă fiartă 2-3 linguri cu plămânărică. Se lasă zece minute, după care se consumă îndulcită cu puțină miere.
- **CATAPLASME** - se fac folosindu-se infuzia de plantă. Au proprietăți emoliente și cicatrizante, fiind recomandate în cazul rănilor produse de arsuri sau zgârieturi, dar și al degerăturilor. În plus, calmează durerile provocate de reumatism.

PĂRȚI FOLOSITE: [illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ: [illegible]



Plop-negru

Preparatele din plop-negru au acțiune antiinflamatoare, emolientă și ușor analgezică.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI RENALE, CISTITĂ, INFECȚIE RENALĂ** – se iau în fiecare zi 50-60 de picături de tinctură de plop, diluate în puțină apă.
- **GUTĂ ȘI REUMATISM** – se iau în fiecare zi 30-40 de picături de tinctură. Ajută la eliminarea apei din țesuturi. Cura trebuie urmată până la remedierea problemei.
- **ULCER GASTRIC** – se ia de trei ori pe zi câte o lingură cu pulbere de muguri.
- **HEMOROIZI** – se fac băi locale cu infuzie din pulbere de muguri.
- **GRIPĂ** – se tratează cu tinctură de muguri.
- **DIAREE** – se iau câte 40 de picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **AFECȚIUNI ALE CĂILOR RESPIRATORII** – se beau 2-3 căni în fiecare zi cu macerat din muguri de plop.
- **RĂNI** – se unge zona afectată cu unguent din muguri de plop.
- **STĂRI FEBRILE** – se tratează cu tinctură de muguri.

ȘTIAI? În tradiția populară, mugurii de plop erau folosiți pentru alungarea fricii.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **TINCTURĂ DE MUGURI** – se pun două mâini de muguri la macerat într-un borcan plin cu alcool. Se lasă într-un loc însorit două săptămâni, după care se filtrează. Câteva zile, se iau câte 40-50 de picături pe zi, pentru tratarea afecțiunilor enumerate mai sus.
- **MACERAT LA RECE** – se pun la macerat într-un litru cu apă rece 2-3 mâini de muguri, timp de opt ore. A doua zi, se strecoară și se bea lichidul, de-a lungul întregii zile.
- **UNGUENT** – se pune la topit un pachet de unt și se spumuiește la nevoie. Se presară 20-30 g de muguri sfărâmați. Se lasă să dea în câteva clocote. Când se mai răcește puțin, se strecoară și se toarnă lichidul în recipiente mai mici.
- **BĂI LOCALE** – se toarnă în apa cu care se fac spălături infuzie de muguri sau macerat la rece.
- **INFUZIE DE MUGURI** – se pun la infuzat 20 g de muguri în două căni cu apă fiartă. Se consumă îndulcită cu puțină miere.

PĂRȚI FOLOSITE: muguri
CÂND SE RECOLTEAZĂ: martie, aprilie



Podbal

Se folosesc frunzele acestei plante medicinale, nu și florile. Frunzele au proprietăți emoliente și expectorante. Asta face din ele un tratament foarte bun mai ales pentru afecțiunile căilor respiratorii.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME ALE APARATULUI RESPIRATOR** – bronșită acută, laringită, tuse, astm bronșic; se iau 2-3 lingurițe cu sirop de podbal în fiecare zi. În cazul bronșitei sau al insuficienței respiratorii, este indicat să se facă (la nevoie) inhalații cu infuzie din plantă. Pentru afecțiunile mai serioase, cum este tuberculoza, se pun pe piept cataplasme cu infuzie de podbal sau frunze verzi de plantă.
- **GRIPĂ** – preventiv, mai ales în sezonul rece, se iau câte 2-3 lingurițe cu sirop de podbal în fiecare zi.
- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE** – se tratează cu infuzie din frunze de podbal.
- **PICIOARE UMFLATE** – se fac băi în apa cărora s-a turnat și infuzie de podbal.
- **ERIZIPEL** – se pun cataplasme cu frunze de podbal verzi pe zonele dureroase.

ATENȚIE! Specialiștii nu recomandă folosirea terapeutică a florilor de podbal. Se spune că sunt cancerigene.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pun la infuzat în două căni cu apă două linguri cu frunze de podbal. Se bea apoi lichidul fracționat, de-a lungul unei zile.
- **SIROP** - se umple un borcan mai mare cu frunze de podbal, iar între straturi se toarnă zahăr. Borcanul se leagă la gură și se lasă două luni într-un loc umbros și răcoros, după care se scoate, iar conținutul borcanului se pune la fiert. La final se filtrează și se pune în sticle mici.
- **CATAPLASME** – tratează diverse afecțiuni ale pielii și se fac folosindu-se infuzia sau frunzele proaspete de podbal.
- **BĂI LOCALE** – se prepară o infuzie din frunze care se toarnă în apa cu care se fac băi locale.
- **INHALAȚII** - se fac tot cu infuzie. Sunt bune pentru afecțiunile respiratorii.

Podbal P

PĂRȚI FOLOSITE Frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ mai-august



Portocal

Chiar dacă se cultivă doar în țările cu un climat cald și mediteraneean, cu puțin noroc, portocalul poate fi aclimatizat și în România, ca și fratele său mai rezistent, lămâiul.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANOREXIE** - se beau 2-3 pahare cu suc de portocale în fiecare zi.
- **ASTENIE FIZICĂ ȘI INTELECTUALĂ** - se consumă cât mai multe portocale, într-o cură care trebuie să dureze câteva zile.
- **GRIPĂ ÎNSOȚITĂ DE STĂRI FEBRILE** - se prepară o infuzie din coji de portocală, care are proprietăți febrifuge
- **INTOXICAȚII ȘI PROBLEME ALE PIELII** - portocala este un depurativ excelent, care ajută la eliminarea eficientă a toxinelor din organism.
- **CONSTIPAȚIE** - se tratează cu decoct din coji de portocală, îndulcit cu puțină miere.
- **TEN OFILIT** - se prepară o mască din pulpă de portocală. Se lasă să acționeze cam 20 de minute. Tonifică pielea.
- **INSOMNIE** - seara, înainte de culcare, se bea o cană cu infuzie din flori sau frunze de portocal.

ȘTIAI? Portocalul este originar din îndepărtata Asie de Est și Sud-Est. Se cultivă și în scopuri ornamentale.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FRUNZE SAU FLORI** - se prepară ca orice altă infuzie. Se bea o cană sau două pe zi, fiind recomandată pentru calmarea sistemului nervos, pentru insomnie, dar și pentru migrenă.
- **SUC DE PORTOCALE** - se storc mai multe fructe și se beau 2-3 pahare cu suc pe zi. Este foarte bun pentru prevenirea gripei sau a bolilor infecțioase, pentru întărirea imunității organismului, pentru revitaminizarea și detoxificarea lui.
- **DECOCT DIN COAJĂ** - se pun la fiert cojile de la o portocală în două căni cu apă. Se lasă să dea în clocot și se consumă după ce s-a răcit, îndulcit cu puțină miere.
- **MASCĂ DIN PORTOCALE** - se curăță fructul, se zdrobesc puțin feliile și se aplică apoi pe față.
- **LOȚIUNE TONICĂ** - este bună pentru curățarea tenului și împrospătarea lui. Se prepară din infuzie de flori și frunze.

PĂRȚI FOLOSITE: florile, frunzele, fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: nu se cultivă în România



Porumb

Ocupă locul al treilea ca și importanță în rândul cerealelor, după grâu și orez.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **RETENȚIE DE APĂ (PICIOARE UMFLATE)** – se bea în fiecare zi câte un litru de ceai din mătase de porumb. Este un minunat depurativ.
- **INFECȚII RENALE** – se face o cură de două săptămâni cu infuzie din mătase de porumb.
- **LITIAZĂ RENALĂ** – se beau la 2-3 ore 1-2 linguri cu ceai de mătase.
- **AFECȚIUNI CARDIACE**
- **AFECȚIUNI BILIARE** – tratamentul cu ceai din mătase de porumb mărește secreția biliară și ajută la calmarea crizelor provocate de inflamarea colecistului.
- **COLESTEROL** – se iau în fiecare zi, pe stomacul gol, două linguri cu ulei de porumb.
- **INCONTINENȚĂ URINARĂ**
- **ALOPECIE** – se masează bine pielea capului cu ulei de porumb, după care se lasă câteva minute să acționeze. Se spală cu șampon și se clătește de preferat cu infuzie de urzică.

ȘTIAI? Uleiul de porumb este indicat mai ales în alimentația diabeticilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DIN MĂTASE** – se pune la infuzat o mână de mătase de porumb uscată în două căni cu apă fierbinte. Se beau cât mai multe căni, în fiecare zi, pentru tratarea afecțiunilor renale.
- **ULEI DE PORUMB** – se obține doar printr-un procedeu tehnologic complex.
- **MĂMĂLIGĂ, FIERTURĂ DE MĂLAI** – pe lângă faptul că reprezintă una dintre comorile gastronomiei românești, mămăliga are proprietăți terapeutice. Se aplică pe piept, sub formă de cataplasme, în cazul unor afecțiuni respiratorii.

[illegible] fructul
CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Porumbar

Florile acestui arbust spinos au proprietăți sedative și laxative, în vreme ce fructele sunt antidiareice și astringente.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CONSTIPAȚIE** – infuzia din flori de porumbar are proprietăți laxative și diuretice. Se beau 2-3 căni în fiecare zi.
- **TUSE CONVULSIVĂ**
- **BRONȘITĂ CRONICĂ**
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ ȘI CARDIOPATIE ISCHEMICĂ** – se beau două căni cu infuzie de flori în fiecare zi.
- **DIAREE** – consumate crude, fructele au proprietăți astringente.
- **OBEZITATE** – porumbarul este una dintre cele mai eficiente plante în lupta cu greutatea.
- **SCĂDEREA CAPACITĂȚII DE APĂRARE A ORGANISMULUI** – se iau în fiecare zi câte 2-3 lingurițe cu extract de muguri de porumbar. Se găsește la magazinele naturiste.
- **ANOREXIE ȘI TULBURĂRI DE CREȘTERE**
- **INSOMNIE** – se beau două căni cu infuzie din flori de porumbar în fiecare zi.

ATENȚIE! Pe toată perioada sarcinii și a alăptării, tratamentul cu produse pe bază de porumbar trebuie făcut la indicațiile medicului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE FLORI SAU FRUNZE** – se pun la infuzat două linguri cu flori de porumbar în două căni cu apă fiartă. Se lasă zece minute și se consumă când se răcește.
- **DECOCT DE FLORI ȘI FRUCTE** – se pun la fiert două mâini cu fructe și flori de porumbar într-un litru de apă. Se lasă să dea în clocot, iar după 15 minute, se dau la o parte. Se consumă când s-a răcit, eventual îndulcit cu puțină miere.
- **FRUCTE PROASPETE** – se consumă ca atare sau sub formă de suc.

florile, frunzele, fructele

aprilie, mai



Praz

Nu este doar o legumă apreciată în gastronomie, ci și un declarat dușman al diabetului.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE**
- **CONSTIPAȚIE**
- **LARINGITĂ, FARINGITĂ SAU BRONȘITĂ** – se taie câteva fire de praz rondele și se pun la fiert până se obține o pastă. Se stoarce bine și apoi se amestecă cu o lingură sau două cu miere. În fiecare zi, se iau vreo trei linguri cu acest preparat.
- **GUTĂ ȘI REUMATISM** – se face o cură cu suc de praz obținut prin stoarcerea cu storcătorul electric a firelor de praz. Se beau 2-3 pahare din acest preparat, eventual amestecat cu suc de morcov sau țelină. Are un puternic efect depurativ.
- **INSUFICIENȚĂ RENALĂ** – se face o cură cu suc de praz care să dureze cam o lună.
- **DIABET** – se bea câte un pahar cu vin de praz în fiecare zi.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se pisează câteva rădăcini de praz bine spălate și se amestecă cu lapte. Se bea dimineața câte un pahar.
- **FURUNCULE** – se pun pe zona afectată cataplasme cu frunze.

ATENȚIE! Sucul de praz nu trebuie ținut mai mult de 48 de ore în frigider fiindcă devine toxic.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CRUD** – în salate, este foarte bun datorită proprietăților sale antiseptice.
- **FIERTURĂ** – se fierbe prazul până se obține o pastă, care se consumă după ce s-a pus în ea o lingură cu miere.
- **CATAPLASME** – se lasă câteva frunze de praz la macerat în puțin oțet 24 de ore. Se pun pe bătături și se lasă să acționeze o noapte întreagă.
- **SUC** – se dă prin storcătorul electric mai mult praz până se obține un suc. Se consumă în amestec cu alte sucuri preparate din legume.
- **VIN** – se taie un fir mai gros de praz și se lasă la macerat într-un litru de vin o săptămână și jumătate. La final, se filtrează. Se bea câte un pahar în fiecare dimineață.

Praz P



Prun

Atât prunele uscate, cât și cele proaspete au constituit subiectul multor studii de specialitate datorită proprietăților antioxidante de care au dat dovadă.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE**
- **ASTENIE, OBOSEALĂ ȘI SURMENAJ** – se face o cură cu prune care să dureze minimum zece zile.
- **GUTĂ ȘI REUMATISM** – prunele au proprietăți diuretice foarte puternice. Elimină apa aflată în exces în țesuturi.
- **HIPERTENSIUNE** – se face o cură cu prune. Timp de trei zile, nu se mănâncă altceva decât prune.
- **OBEZITATE**
- **INTOXICAȚIE ALIMENTARĂ** – se mănâncă de-a lungul a trei zile foarte multe prune.
- **COLICĂ/DISCHINEZIE BILIARĂ** – se face o cură de trei zile pentru reglarea funcției hepatice și biliare.
- **CONSTIPAȚIE** – se pun la înmuiat în apă zece prune uscate, după care se consumă.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se beau 2-3 căni pe zi cu infuzie din frunze de prun.
- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI DIGESTIV** – se bea compot de prune.

ATENȚIE! Prunele nu se află pe lista fructelor recomandate în dieta diabeticilor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FRUCTE PROASPETE** – se consumă cât mai multe de-a lungul perioadelor de cură.
- **SUC** – se dau prunele proaspete prin storcătorul electric. Pasta obținută se consumă amestecată cu suc de portocale sau mere. Este foarte bun pentru curele de dezintoxicare.
- **PRUNE USCATE** – se pun fructele la uscat și se consumă pe timpul iernii, eventual pentru tratarea unora dintre afecțiunile enumerate anterior.
- **INFUZIE** – se pune o mână de frunze la infuzat în două căni cu apă fierbinte. Se lasă zece minute, iar după ce se mai răcește, se strecoară și se consumă.
- **COMPOT** – se pune la fiert ½ kilogram de prune în 2-3 litri de apă și cu puțin zahăr. Când fructele au fiert, se dă la o parte.

P Prun

PĂRȚI FOLOSITE: petale, frunze
CÂND SE RECOLTEAZĂ: septembrie, octombrie



Revent

Rădăcinile acestei plante medicinale originare din China, dar care se cultivă și în România au proprietăți laxative, purgative și tonice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** – se ia câte ½ linguriță cu pulbere de plantă vreme de 15 zile.
- **ANOREXIE** – se tratează tot cu pulbere.
- **CONSTIPAȚIE** – se bea câte o cană cu infuzie în fiecare seară sau se ia câte o lingură cu sirop din plantă.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se prepară o pastă din pulbere de plantă, amestecată cu niște miere, și se ia câte o lingură în fiecare seară.
- **AFECȚIUNI HEPATICE**
- **DIAREE** – planta are proprietăți antiputride dacă se administrează sub formă de macerat.
- **AFECȚIUNI BUCOFARINGIENE** – tratamentul cu revent are acțiune antiinflamatoare.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pun la infuzat 2-3 linguri cu rădăcini și rizomi mărunțite în două căni cu apă fierbinte. Se lasă zece minute, după care se strecoară. Se beau două căni pe zi (este un bun stimulent al digestiei).
- **MACERAT** – se lasă în trei căni cu apă (cam opt ore) o mână de rizomi și rădăcini mărunțite. Se bea întreaga cantitate de-a lungul unei zile.
- **PULBERE** – se macină rădăcina și rizomii de revent cu ajutorul râșniței electrice. Se ia câte ½ linguriță din pulberea obținută.
- **TINCTURĂ** – se pun la macerat în 200 ml de alcool 3-4 linguri cu rădăcină de plantă. Se lasă 15 zile într-un loc călduț, după care se filtrează.

ATENȚIE! Copiii și persoanele care suferă de afecțiuni renale nu au voie să facă tratament cu revent.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Ricin

Este bine de știut că tratamentul cu ulei de ricin le este interzis femeilor însărcinate sau celor care alăptează și copiilor. Supradozajul poate duce chiar la deces. Așadar, se impune maximă atenție la administrarea acestuia.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PARAZIȚI INTESTINALI** - se ia o lingură cu ulei de ricin pe stomacul gol în fiecare dimineață, vreme de o săptămână.
- **CONSTIPAȚIE** - se ia câte o lingură cu ulei în fiecare dimineață, pe stomacul gol. Cura trebuie să dureze o săptămână. După încheierea perioadei, se face o pauză de o săptămână, după care se reia.
- **ALOPECIE** - se freacă pielea capului cu ulei de ricin în fiecare zi. Tratamentul trebuie să dureze cel puțin 30 de zile.
- **NEGI** - se masează zona afectată cu ulei de ricin cam un sfert de oră. Procedura se face de două ori pe zi, timp de o lună.
- **HEMOROIZI** - se masează delicat zona cu ulei de ricin.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **ULEI DE RICIN** - se obține doar pe cale industrială și se procură din magazinele naturiste sau de la farmacie.

ȘTIAI? Masajul cu ulei de ricin este bine-venit și pentru a înmuia bătăturile și pielea îngroșată.

PĂRȚI FOLOSITE: semințele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iulie, august



Ridiche-neagră

Medicina populară folosea ridichea-neagră pentru a trata accesele de tuse, mai ales la copii. Cu toate astea, ea are mult mai multe calități terapeutice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BRONȘITĂ CRONICĂ ȘI ASTM** – ridichea-neagră are un conținut bogat în substanțe active sulfurate, care ajută la fluidizarea secrețiilor bronșice.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** - are proprietăți depurative și energizante. Ajută la eliminarea toxinelor ficatului.
- **ALERGII ȘI ECZEME** – se consumă ridiche-neagră sub formă de salate sau suc.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE**
- **COLICĂ BILIARĂ** – se bea în fiecare zi circa o cană cu suc de ridiche-neagră îndulcit cu puțină miere.
- **INDIGESTIE** – cine suferă de digestie dificilă poate lua înainte de masă o lingură cu suc de ridiche.
- **LITIAZĂ BILIARĂ**
- **ECZEME**
- **REUMATISM CRONIC**
- **GUTĂ** – ridichea are proprietăți depurative, favorizând eliminarea apei din țesuturi.

ȘTIAI? Ridichea-neagră era folosită încă din Antichitate pentru proprietățile sale terapeutice.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **CA ATARE** – se curăță de coajă, se spală și se taie felii subțiri. Se sărează și se lasă un pic la odihnit. Apa pe care o lasă se scurge înainte de consum.
- **ÎN SALATE** – se prepară cu oțet, ulei și sare. După ce se sărează, se lasă la odihnit, apoi se scurge apa strânsă, care poate cauza probleme în procesul digestiei.
- **SUC** – se storc mai multe ridichi-negre cu ajutorul storcătorului electric. Se consumă simplu sau, pentru a evita orice problemă de ordin digestiv, în amestec cu suc de morcov sau țelină. Este foarte bogat în vitamina C. Calmează tusea și este un excelent fortifiant în cazul copiilor cu probleme de creștere sau care sunt obosiți mereu. O altă rețetă este cea pentru tuse. Se scobește o ridiche-neagră și se pune în ea miere de albine. Se bea sucul care se formează.

PĂRȚI FOLOSITE	rădăcina
CÂND SE RECOLTEAZĂ	octombrie, noiembrie



Roiniță

În popor este cunoscută și sub numele de melisă. Este un excelent calmant nervos, fiind recomandată și împotriva durerilor de cap.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ** - se iau câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi. Are acțiune sedativă și calmantă.
- **AGITAȚIE NERVOASĂ**
- **AFECȚIUNI STOMACALE** - are acțiune antispasmodică, ducând la calmarea spasmelor stomacale și intestinale. Se beau două căni cu infuzie în fiecare zi.
- **DEREGLĂRI ALE CICLULUI MENSTRUAL** - câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi ajută la reglarea ciclului și la calmarea durerilor apărute în această perioadă.
- **RREUMATISM** - vreme de 2-3 săptămâni, se bea în fiecare zi câte un litru de infuzie de roiniță.
- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE** - infuzia de roiniță ajută vezica biliară să funcționeze la întreaga sa capacitate.
- **MIGRENĂ** - se masează fruntea cu ulei de roiniță.
- **RĂNI** - se fac băi locale sau se aplică pe zonele afectate cataplasme cu infuzie de plantă.

ATENȚIE! Femeile care știu că suferă de tulburări ale glandei tiroide vor trebui să evite administrarea de produse pe bază de roiniță.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se toarnă o cană cu apă fierbinte peste o lingură de roiniță uscată. Se lasă la infuzat zece minute, după care se consumă îndulcită cu miere.
- **TINCTURĂ** - 2-3 mâini de roiniță uscată se lasă la macerat în două căni cu alcool, vreme de două săptămâni. La expirarea timpului, se strecoară și se pune în sticle mai mici. Se iau câte zece picături de trei ori pe zi pentru tratarea afecțiunilor enumerate.
- **VIN** - se pun la macerat într-un litru de vin alb 2-3 mâini de roiniță. Se lasă într-un loc mai călduț zece zile, după care se filtrează. Se iau zilnic câte 2-3 linguri din acest preparat, înainte de fiecare masă. Este foarte bun pentru stimularea digestiei și previne colicile.
- **ULEI** - peste 2-3 linguri cu roiniță, se toarnă o cană cu ulei de floarea-soarelui. Se lasă la macerat două săptămâni, apoi se filtrează. Este bun pentru tratarea reumatismului sau a nevralgiilor.
- **CATAPLASME** - se fac folosindu-se infuzia de plantă.

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Rostopască

Se folosește încă din Antichitate pentru ameliorarea sau chiar tratarea afecțiunilor hepatobiliare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI HEPATICE** – se beau 2-3 căni cu infuzie de plantă în fiecare zi, într-o cură care trebuie să dureze minimum o lună. Pentru hepatită, se iau câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **AFECȚIUNI BILIARE** – planta crește secreția biliară și ajută la eliminarea ei mult mai ușor.
- **GASTRITĂ** – se tratează cu tinctură de plantă.
- **HEMOROIZI** – se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi, car se fac și băi de șezut cu acest preparat.
- **TUMORI** – tratamentul cu produse pe bază de rostopască oprește dezvoltarea tumorilor.
- **CATARACTĂ** – se stoarce o frunză de rostopască, iar sucul obținut se aplică pe pleoapa bolnavă.
- **CONSTIPAȚIE** – tratamentul cu pulbere de rostopască ajută în procesul digestiei, mai ales asociat cu produse din plante laxative.
- **COLESTEROL CRESCUT**

> ATENȚIE! Tratamentul cu produse pe bază de rostopască trebuie făcut în dozele recomandate. Administrată în cantități mari, devine toxică.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se prepară din frunze de rostopască. Se beau câte 2-3 căni în fiecare zi.
- **PULBERE** – se lasă la uscat partea aeriană a plantei, după care se macină în râșnița de cafea. Se ia câte un vârf de cuțit de 2-3 ori pe zi, fiind foarte eficientă pentru tratarea afecțiunilor hepatice și biliare, dar și pentru tumori.
- **CATAPLASME** – se fac folosindu-se ori frunzele proaspete de plantă zdrobite înainte de a fi aplicate, fie infuzia de plantă.
- **SUC PROASPĂT** – se dau mai multe frunze prin storcătorul electric, după care se aplică pe zona afectată. Are efect cicatrizant și antibacterian.
- **TINCTURĂ** – se macină o mână de plantă uscată și se pune la macerat într-un borcan cu alcool două săptămâni. La final, se filtrează și se pune în recipiente mai mici. Se iau câte 20-30 de picături pe zi.



Rozmarin

Nu este doar un condiment de excepție pentru carnea de miel, ci și o plantă medicinală foarte importantă. Se spune despre el că activează circulația sângelui.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ** - se beau două căni cu infuzie de plantă în fiecare zi.
- **HIPOTENSIUNE ARTERIALĂ** - se iau zilnic două lingurițe cu pulbere de rozmarin. Cura trebuie să dureze minimum două săptămâni.
- **ASTENIE ȘI OBOSEALĂ PSIHICĂ** - planta are un efect reconfortant, care induce o stare de energie și revigorare.
- **PROBLEME DE MEMORIE** - cura cu rozmarin este recomandată mai ales în perioadele de examene.
- **MIGRENĂ** - se administrează intern câte 30 de picături de tinctură de rozmarin. În plus, se masează tâmplele și fruntea cu același produs pe bază de rozmarin.
- **TEN RIDAT ȘI LIPSIT DE PROSPEȚIME** - se aplică pe ten cataplasme cu infuzie din rozmarin.
- **AFECȚIUNI GASTRICE ÎNSOȚITE DE ARSURI** - se beau două căni de infuzie, în special după masă.

ATENȚIE! Femeile însărcinate trebuie să evite tratamentul cu produse din rozmarin, care pot provoca contracții ale uterului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se infuzează zece minute, în două căni cu apă fierbinte, două căni cu rozmarin uscat. Se bea îndulcit cu miere.
- **VIN** - se taie mărunt o legătură de rozmarin și se pun într-o sticlă cu un sfert de litru de vin. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se filtrează. Se ia câte o lingură de 2-3 ori pe zi. Este bun împotriva paraliziei faciale.
- **PULBERE** - se pune la uscat rozmarinul, după care se macină cu ajutorul râșniței electrice. Se ia câte un vârf de cuțit de două ori pe zi, mai ales în cazul asteniei.
- **TINCTURĂ** - o mână de rozmarin se lasă la macerat două săptămâni într-un borcan de 800 g cu alcool. La final, se filtrează. Se iau câte zece picături de 2-3 ori pe zi.
- **MASAJ** - se face folosindu-se tinctura din plantă pentru tratarea migrenelor.
- **BĂI** - se toarnă în apa de baie două căni cu infuzie de rozmarin sau 30-40 de picături de tinctură. Au efect energizant și tonifiant.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Rușcuță-de-primăvară

Chiar dacă este bună pentru afecțiunile cardiovasculare, trebuie acordată maximă atenție administrării acesteia, deoarece poate avea efecte secundare foarte grave.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI CARDIACE** - se iau 10-15 picături de tinctură de rușcuță de 2-3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale. Reglează bătăile inimii și mărește presiunea arterială.
- **MIGRENĂ** - se iau câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi. Este recomandată mai ales celor care au dureri de cap provocate de scăderea nefirească a tensiunii arteriale.
- **NEVRALGIE** - se înmoaie câteva flori de rușcuță în puțină apă mai caldă și se aplică pe zona dureroasă sub formă de cataplasme.
- **REUMATISM** - se pregătește un decoct din rizomi cu care se fac băi locale, în fiecare zi, până la încetarea durerilor.
- **GUTĂ** - administrată sub formă de tinctură, în doza de mai sus, rușcuța ajută la eliminarea apei din țesuturi.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **TINCTURĂ** - se pun la macerat în două căni cu alcool două linguri cu flori de rușcuță uscată și se lasă într-un loc însorit cam două săptămâni. În această vreme, se agită din când în când recipientul pentru omogenizare. La expirarea perioadei, se filtrează și se pune în sticle mai mici care se păstrează în frigider.
- **INFUZIE** - se lasă la infuzat zece minute în 2-3 căni cu apă fiartă o mână de flori. Se folosește pentru băile locale menite să trateze reumatismul.
- **DECOCT DE RIZOMI** - se pun 2-3 linguri de rizomi la fiert într-un litru de apă. Se lasă pe foc 20 de minute, după care se dă recipientul la o parte. Se folosește pentru băi locale.

Rușcuță-de-primăvară R

ATENȚIE! Rușcuța este foarte otrăvitoare.
Se administrează numai la sfatul medicului

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Salcâm

Florile atât de plăcut parfumate ale acestui arbore au proprietăți calmante și expectorante în cazul tusei.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **MIGRENĂ** - se beau câte două căni cu infuzie în fiecare zi, îndulcită, dacă se poate, cu miere de salcâm. Se face o cură de o lună. Salcâmul este foarte bun și pentru înlăturarea stărilor de greață care însoțesc crizele de migrenă.
- **TUSE** - se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie călduță din flori de salcâm îndulcită cu miere. Aceasta din urmă are și proprietăți emoliente.
- **AFECȚIUNI GASTRICE** - se ia câte o linguriță cu pulbere de flori de salcâm uscate de 2-3 ori pe zi, mai ales înainte de masă. Cura trebuie să dureze minimum o lună.
- **CONSTIPAȚIE** - se face o pastă din miere și flori de salcâm, din care se ia în fiecare dimineață câte o linguriță.
- **AFECȚIUNI GENITALE, VAGINITĂ ȘI CANDIDOZĂ** - se fac băi de șezut cu apă călduță în care s-au turnat 20-30 de picături de tinctură de salcâm.
- **NEVRALGIE** - se tamponează gingia cu o bucățică de vată înmuiată în tinctură de salcâm.

ATENȚIE! Există persoane alergice la salcâm. Este nevoie de precauție la administrarea tratamentului cu aceste flori.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pun la infuzat în două căni cu apă fiartă 2-3 linguri cu flori de salcâm. Se lasă zece minute, după care se strecoară. Sunt bune și pentru tratarea insomniei dacă se bea câte o cană seara, înainte de culcare.
- **TINCTURĂ** - o mână de flori se lasă la macerat într-o jumătate de litru de rachiu cam două săptămâni. Se agită din când în când. La expirarea timpului, se filtrează și se pune în sticle mai mici.
- **BĂI** - se folosesc pentru aceste băi fie infuzia de flori, fie tinctura.
- **PULBERE** - florile de salcâm uscate se dau prin râșnița electrică.
- **COMPRESE** - se fac folosindu-se infuzia din plantă sau tinctura și sunt bune pentru tratarea migrenei sau a nevralgiei.



Salcie

I se mai spune aspirina naturală, deoarece are aproximativ aceleași proprietăți terapeutice ca și acidul acetilsalicilic.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **STĂRI FEBRILE** – se prepară un decoct din scoarță de salcie și se beau două căni pe zi pentru reglarea temperaturii corporale.
- **ALCOOLISM ACUT** – se prepară o infuzie de plantă care se bea după ce a fost diluată în puțin lapte. Calmează starea de agitație provocată de abstinență.
- **COLICĂ BILIARĂ** – se iau câte 20-30 de picături de tinctură de salcie de trei ori pe zi pentru calmarea durerilor.
- **INSOMNIE** – se bea o cană cu infuzie de salcie seara, înainte de culcare, după ce a fost îndulcită cu miere de tei.
- **HEMOROIZI** – salcia are efect cicatrizant. Se fac băi locale cu infuzie de plantă.
- **DISMENOREE** – pentru reglarea ciclului menstrual, se iau zece picături de tinctură de 5-6 ori pe zi.

ȘTIAI? Salcia este un bun febrifug, deoarece conține salicină. Aceasta e metabolizată de organism în acid salicilic, component de bază al aspirinei.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE DE SCOARȚĂ** – se toarnă o cană cu apă fierbinte peste două lingurițe cu scoarță de salcie uscată. Se lasă la infuzat zece minute, după care se strecoară și se consumă îndulcită cu puțină miere.
- **TINCTURĂ** – se pune la macerat în 300 ml de alcool rafinat de 40° o mână de scoarță de salcie. Se lasă recipientul într-un loc mai cald două săptămâni, după care se filtrează și se trece în recipiente mai mici. Este bună pentru tratarea dereglărilor de ciclu menstrual, pentru insomnie, anxietate, gripă sau rinită. Se iau câte 20-30 de picături de trei ori pe zi.
- **DECOCT** – se pun la fiert într-un litru de apă două mâini de scoarță de salcie. Se lasă pe foc 20-30 de minute, după care se dă la o parte recipientul. Se consumă rece, de-a lungul unei zile.
- **BĂI** – se folosesc pentru băi fie infuzia de salcie, fie decoctul, fie câteva picături turnate în apa de baie.

S

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Salvie

Orginară din țările aflate în bazinul Mării Mediterane, salvia este folosită încă din timpuri străvechi datorită proprietăților medicinale pe care le are.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME GASTROINTESTINALE, BALONĂRI** - se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi.
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII, BRONȘITĂ, ASTM SAU TUBERCULOZĂ** - se ia câte un vârf de cuțit de linguriță cu pulbere de salvie de 3-4 ori pe zi vreme de patru săptămâni.
- **DISMENOREE** - tratamentul cu salvie reglează ciclul menstrual și potolește durerile produse de acesta.
- **DIABET ZAHARAT** - se bea în fiecare zi câte o cană cu decoct de salvie.
- **OBOSEALĂ**
- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE** - tratamentul cu salvie mărește secreția de bilă.
- **AFECȚIUNI GENITALE** - se fac băi de șezut cu infuzie de salvie.
- **ABCESE DENTARE ȘI GINGIVITE** - se face gargară cu infuzie de plantă de două ori pe zi, dimineața și seara.

ȘTIAI? Pentru calmarea mâncărimilor produse de înțepăturile de insecte, se aplică frunze proaspete de salvie.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se lasă zece minute la infuzat, în 1-2 căni cu apă fiartă, o lingură cu frunze de salvie. Se consumă după ce se răcește, mai ales pentru scăderea febrei.
- **PUDRĂ TOTALĂ** - se macină câteva mâini de salvie. Se ia câte un vârf de cuțit de pulbere de 3-4 ori pe zi, pentru stări de nervozitate și o bună circulație a sângelui. Împiedică formarea gazelor în intestin și alungă mirosul neplăcut al gurii.
- **TINCTURĂ** - se pun la macerat 2-3 linguri cu pulbere de salvie în 200 ml de alcool. Se lasă două săptămâni într-un loc călduț, după care se filtrează. Se iau câte 20-30 de picături de trei ori pe zi, diluate în puțină apă, pentru tratarea afecțiunilor vasculare, pentru inflamațiile gastrointestinale sau stările de nervozitate.
- **BĂI LOCALE** - se fac folosindu-se infuzia de salvie sau decoctul.
- **DECOCT** - se pun la fiert într-un litru de apă două mâini de frunze. Se lasă pe foc 20 de minute, după care se dă recipientul deoparte.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Scai-vânăt

Are proprietăți expectorante (fluidifică secrețiile respiratorii) și antibacteriene. Calmează tusea.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BRONȘITĂ, ASTM BRONȘIC** – planta are proprietăți expectorante, fluidificând secrețiile căilor respiratorii.
- **TUSE CONVULSIVĂ**
- **DURERI DE DINȚI, PARADONTOZE ȘI CARII** – fă gargară cu infuzie de scai-vânăt de două ori pe zi, dimineața și seara, sau tamponează gingia cu decoct de plantă.
- **RETENȚIE URINARĂ** – planta este un foarte bun diuretic, eliminând apa din țesuturi.
- **ARTRITĂ** – fă băi în care ai turnat 3-4 căni cu infuzie din scai-vânăt.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT** – pune la fiert în 2-3 căni cu apă o lingură cu plantă uscată. Lasă pe foc zece minute să clocotească bine, după care dă recipientul deoparte. Consumă preparatul după ce se răcește, îndulcit cu miere.
- **BĂI** – toarnă în apa de baie câteva căni cu infuzie sau decoct de scai-vânăt.
- **FRICȚIONĂRI** – masează bine pielea capului cu decoct din plantă. Are acțiune antimicrobiană.

ȘTIAI? Decoctul din scai-vânăt este foarte bun și în tratarea infecțiilor apărute pe scalp.



Schinduf

Conține substanțe minerale, fosfor, fier, calciu, magneziu, saponine și mucilagii. Are proprietăți expectorante și hipocolesterolemiante.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **TULBURĂRI DE MENOPAUZĂ** – se bea câte o cană cu infuzie de schinduf în fiecare zi, vreme de o lună. Ameliorează o parte din simptomele neplăcute ale menopauzei. Ajută la menținerea tonusului muscular și al țesuturilor și la reglarea activității endocrine.
- **STERILITATE MASCULINĂ ȘI FEMININĂ** – timp de mai multe luni, ambii parteneri vor lua în fiecare zi 5-6 lingurițe cu pulbere de schinduf. Se poate consuma în asociere cu brânca-ursului.
- **DIABET ZAHARAT** – se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie din plantă. Tratamentul este de lungă durată (12 luni). Normalizează nivelul de glucoză din sânge.
- **COLESTEROL** – se ia câte o linguriță cu pulbere de schinduf de 2-3 ori pe zi.
- **ULCER VARICOS** – se aplică pe zona afectată cataplasme cu semințe de plantă.

> ATENȚIE! Schinduful nu se va administra femeilor însărcinate, deoarece poate declanșa contracțiile uterine.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se macină o lingură cu semințe prin râșnița electrică, iar pulberea obținută se pune la infuzat într-o cană cu apă fierbinte. Se lasă zece minute, după care se strecoară și se consumă cu o jumătate de oră înainte de masă. Pentru rezultate eficiente, se beau 2-3 căni cu acest preparat în fiecare zi.
- **PULBERE** – se obține prin măcinarea semințelor de schinduf.
- **TINCTURĂ** – se pun la macerat două linguri cu semințe în 400 ml de alcool și se lasă cam două săptămâni într-un loc însorit. Se agită din când în când, iar la trecerea timpului, se filtrează și se pune în recipiente mai mici.
- **CATAPLASME** – se macină două linguri cu semințe, iar din pulberea obținută se prepară o pastă care se aplică sub formă de cataplasme pe piele.

S Schinduf

PĂRȚI FOLOSITE
CÂND SE RECOLTEAZĂ



Schinel

Este un bun dezinfectant, antibiotic și depurativ. Stimulează pofta de mâncare și ajută la scăderea febrei.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI DIGESTIV** – se bea câte o ceașcă de infuzie cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă. Calmează tulburările digestive și stimulează secrețiile gastrice.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** – tratamentul cu infuzie de schinel mărește secreția de bilă și elimină toxinele din organism.
- **AFECȚIUNI ALE CĂILOR RESPIRATORII**
- **CONSTIPAȚIE**
- **PARAZIȚI INTESTINALI**
- **OBOSEALĂ GENERALĂ** – se face un tratament cu infuzie de plantă pentru redarea tonusului psihic.
- **ARSURI, DEGERĂTURI ȘI ECZEME** – se pun cataplasme cu infuzie pe locul afectat. Au rol dezinfectant și cicatrizant.
- **STĂRI FEBRILE**
- **ULCER VARICOS**
- **ZONA ZOSTER**

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se lasă la infuzat zece minute într-o cană cu apă clocotită o lingură cu plantă mărunțită. La expirarea timpului, se filtrează și se consumă de regulă înainte de masă.
- **TINCTURA** – se pun 20 g de plantă uscată la infuzat în 100 ml de alcool. Se lasă într-un loc mai cald 10-15 zile, agitându-se din când în când recipientul. La final, se filtrează și se pune în sticle mai mici. Se iau câte 40-50 de picături cu o jumătate de oră înainte de masă.
- **CATAPLASME** – se pregătesc cu infuzie și sunt bune pentru tratarea degerăturilor, a arsurilor și a rănilor de tot felul.
- **DECOCT DIN VIN** – se pun la fiert într-un litru de vin vreo patru linguri cu plantă mărunțită. După 20 de minute, se dă la o parte de pe foc. Se beau 2-3 păhăruțe în fiecare zi pentru afecțiunile digestive.

ȘTIAI? În popr. schinelul este cunoscut și sub denumirea de scai-binecuvântat

PĂRȚI FOLOSITE [illegible]

[illegible]



S Silur

Silur

Proprietățile curative ale acestei plante sunt mai puțin cunoscute și apreciate. Cu toate astea, silurul stimulează secreția de bilă și are rol hepatoprotector dovedit.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI HEPATOBILIARE (INSUFICIENȚĂ HEPATICĂ, HEPATITĂ, DISCHINEZIE BILIARĂ)** – este recomandat sub formă de infuzie, deoarece stimulează producția de bilă și refacerea celulei hepatice.
- **INDIGESTIE** – se ia un vârf de cuțit cu pulbere de plantă după masă (înainte de a o înghiți, se ține câteva minute sub limbă, apoi se bea cu un pahar de apă).
- **INFLAMAȚII OCULARE, CONJUNCTIVITĂ, BLEFARITĂ** – se pun comprese pe pleoape și se lasă să acționeze 10-20 de minute.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE**
- **CĂDEREA PĂRULUI** – se limpezește părul cu infuzie de silur la fiecare spălare.
- **LIPSA CAPACITĂȚII DE CONCENTRARE, PROBLEME DE MEMORIE** – se beau 2-3 căni cu infuzie de silur între mesele principale.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se toarnă peste o lingură cu plantă uscată o cană cu apă fierbinte. Se lasă la infuzat zece minute, după care se strecoară. Se bea îndulcită cu miere.
- **TINCTURĂ** – se pun 250 ml de alcool de 40° peste 2-3 linguri cu silur uscat. Se lasă la macerat 10-15 zile, după care se filtrează și se pune în sticluțe închise la culoare. Se iau la nevoie 20-30 de picături pe zi. Se poate folosi și extern, după ce se diluează în puțină apă. Se fac tamponări în jurul ochilor.
- **PULBERE** – se macină câteva linguri cu silur uscat, iar pulberea obținută se folosește pentru stimularea poftei de mâncare.
- **COMPRESE** – se fac folosindu-se infuzia de plantă.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Smochin

Este un arbust care iubește căldura. Cu toate astea, de mulți ani, se cultivă și în România, în special în zonele mai călduroase din Sudul țării. Fructele sale sunt recomandate mai ales sportivilor, deoarece au proprietăți tonifiante.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTENIE FIZICĂ ȘI NERVOASĂ**
- **CONSTIPAȚIE**
- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR** – cura cu smochine ajută la eliberarea căilor respiratorii de secreții. Administrate sub formă de sirop, ajută la ameliorarea laringitei, traheitei sau a guturaiului.
- **INFLAMAȚII URINARE**
- **INFLAMAȚII ALE GURII** – se fac gargare de două ori pe zi cu decoct de smochine.
- **ABCESE**
- **FURUNCULE**
- **PLĂGI** – pentru toate aceste afecțiuni ale pielii, se prepară cataplasme din smochine fierte.
- **NEGI ȘI BĂTĂTURI** – se tamponează zona cu sucul albicios care se scurge dintr-o rămurică ruptă.
- **ULCER ȘI GASTRITĂ**
- **ANEMIE ȘI OBOSEALĂ** – smochinele sunt energizante naturale.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **FRUCTE CA ATARE** – se consumă fie proaspete, fie uscate.
- **DECOCT** – se pun la fiert vreo 10-15 smochine într-un litru de apă. Se lasă 20-30 de minute pe foc, după care se dă la o parte. Se filtrează și se bea lichidul obținut.
- **CATAPLASME** – se fierb câteva smochine, se pasează și se aplică pe zona afectată a pielii.
- **DECOCT DE RĂMURELE** – se pun la fiert câteva rămurele. Se bea preparatul pentru efectele sale laxative.
- **INFUZIE DE FRUNZE** – se pun la infuzat câteva frunze în două căni cu apă fiartă. Se bea după ce se răcește.
- **SUC DE RĂMURELE** – se folosește în uzul extern seva rămurelelor tinere.



Soc

Preparatele din flori sau fructe de soc au proprietăți laxative și diuretice, fiind recomandate mai ales în cadrul curelor de slăbire.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI ALE CĂILOR RESPIRATORII, GRIPĂ, RĂCEALĂ BRONȘITĂ** – se beau două căni cu infuzie de flori de soc. Are proprietăți antisudorifice și de fluidificare a secrețiilor bronșice.
- **CONSTIPAȚIE** – se tratează cu infuzie din flori.
- **OBEZITATE** – tinctura de soc este un remediu foarte bun împotriva problemelor legate de greutate. Se iau 30-40 de picături de trei ori pe zi, după ce au fost diluate în puțină apă.
- **PROBLEME LA ALĂPTAT** – tratamentul cu tinctură de soc mărește cantitatea de lapte la femeile lăuze.
- **HEMOROIZI** – se fac tamponări zilnice cu tinctură de soc diluată în apă.
- **DEGERĂTURI, ARSURI ȘI RĂNI** – se pun cataplasme cu tinctură de apă diluată.
- **REUMATISM ȘI GUTĂ**
- **FURUNCULOZĂ**

> ATENȚIE! Dacă sunt ingerate în doze prea mari, fructele de soc pot avea efecte neplăcute, de la arsuri la stomac până la voma și dificultăți de respirație.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pun la infuzat într-o cană cu apă două flori uscate de soc. Se lasă zece minute, după care se filtrează și se consumă îndulcită cu miere.
- **TINCTURĂ** – o mână de flori uscate de soc se pune într-un borcan de 800 g. Se toarnă deasupra alcool și se lasă la macerat două săptămâni. La expirarea timpului, se filtrează și se pune în sticle mai mici.
- **PULBEREA** – fructele de soc uscate se macină cu ajutorul râșniței electrice până se obține o pulbere fină. Se iau câte 2-3 lingurițe pe zi pentru vitaminizarea organismului.
- **SOCATĂ** – într-un borcan de zece litri se pun câteva mâini de flori proaspete. Se adaugă 5-6 litri de apă și niște lămâi, cu tot cu coajă, tăiate felii. La final, se pune zahăr. Acest lichid se lasă la macerat patru zile, amestecându-se în el din când în când. La finalul acestei perioade, se toarnă în sticle și se ține la frigider. Ajută la combaterea constipației, dar și a retenției de apă.



Spanac

Frunzele acestei legume conțin săruri minerale, vitamine, glucide și lipide. Au efect hipotensiv, remineralizant și hipoglicemiant.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** – se administrează mai ales copiilor, sub formă de piure sau suc, înainte de fiecare masă.
- **RAHITISM, PROBLEME DE CREȘTERE LA COPII** – se consumă crud, în salate.
- **CONVALESCENȚĂ** – se bea în fiecare zi câte un pahar cu suc de spanac.
- **DEPRESIE NERVOASĂ** – se bea un pahar de suc zilnic.
- **INSUFICIENȚĂ PANCREATICĂ**
- **ASTM BRONȘIC**
- **DIABET ZAHARAT**
- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ ȘI HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – spanacul este un puternic depurativ care elimină apa aflată în exces în organism, consumat sub formă de suc sau în salate.
- **ARSURI, RĂNI** – se fierb câteva frunze de spanac și se amestecă apoi cu puțin ulei de măsline. Se aplică sub formă de cataplasmă pe zona afectată.

ATENȚIE! Spanacul nu este recomandat celor care suferă de reumatism, diaree sau afecțiuni hepatice.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **ÎN SALATĂ** – se spală bine frunzele proaspete și se taie ca pentru salată. Se adaugă ulei de măsline și zeamă de lămâie după gust.
- **PIURE** – se fierb frunzele de spanac și se pasează. Se adaugă puțină sare și ulei de măsline dacă este nevoie.
- **SUC** – se dau frunzele de spanac prin storcătorul electric, până se obține un suc verde. Pentru a fi tolerat mai bine, se consumă în amestec cu suc de morcovi sau suc de țelină.
- **CATAPLASME** – se fierb frunzele, se pasează și se amestecă apoi cu puțin ulei de măsline. Se aplică pe pielea afectată de arsuri sau răni.

PĂRȚI FOLOSITE: frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: mai - iunie



Splinuță

Conform studiilor, principala proprietate a acestei plante medicinale este cea diuretică.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI RENALE, INFECȚII ȘI DISCHINEZIE** – se prepară o infuzie din plantă și se beau 3-4 căni de-a lungul unei zile, cu înghițituri mici.
- **AFECȚIUNI INTESTINALE, ENTERITĂ** – splinuța are acțiune antiinflamatoare și antiseptică.
- **STĂRI EMOȚIONALE, DEPRESIE ȘI DEREGLARE PSIHICĂ** – ceaiul de splinuță băut cu regularitate are o influență pozitivă asupra vieții afective. Se beau trei căni cu ceai de splinuță pe zi.
- **REUMATISM**
- **DIAREE**
- **ASCITĂ**
- **ECZEME ȘI URTICARII** – se aplică pe zona afectată comprese preparate din apă rece și câteva picături de tinctură de splinuță. Se lasă să acționeze 2-3 ore, după care se schimbă.
- **DISCHINEZIE BILIARĂ** – previne și formarea calculilor.

ȘTIAI? În popor, splinuța este cunoscută și sub denumirea de floare-boierească, floare-buiacă, vargă-de-aur sau smeoaică.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune o lingură cu flori uscate la infuzat în 250 ml de apă clocotită. Se lasă zece minute, după care se filtrează. Se beau 3-4 căni cu acest preparat în fiecare zi pentru îmbunătățirea stării afective.
- **INFUZIE COMBINATĂ** – este un tratament foarte bun pentru afecțiunile renale și se prepară dintr-un amestec de splinuță, sânziene și urzică-moartă-galbenă. Se beau 3-4 căni în fiecare zi.
- **TINCTURĂ** – se lasă la macerat într-un borcan de 250 ml cu alcool 2-3 linguri cu splinuță. După două săptămâni, se filtrează și se pune în sticle mai mici. Se iau zece picături pe zi.



Stejar

Este unul dintre cei mai răspândiți arbori pe teritoriul României. Ajuns la maturitate, un stejar poate absorbi din pământ aproape 500 l de apă pe zi.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIAREE** – se prepară un decoct din coajă de stejar și se beau două căni pe zi.
- **SURMENAJ FIZIC ȘI INTELECTUAL** – se tratează cu extract din muguri de stejar, ce poate fi achiziționat de la magazinele cu profil naturist.
- **ASTENIE DE PRIMĂVARĂ, DEPRESIE**
- **ASTENIE SEXUALĂ, FRIGIDITATE ȘI IMPOTENȚĂ**
- **TULBURĂRI DE MENSTRUAȚIE**
- **PSORIAZIS** – se fac băi frecvente, în a căror apă se toarnă decoct concentrat de scoarță și frunze de stejar.
- **BOLI DE PIELE, ULCERAȚII ȘI ECZEME**
- **HEMOROIZI** – se fac băi de șezut cu decoct din scoarță de stejar.
- **GINGIVITE** – se face gargară cu decoct de scoarță.
- **TRANSPIRAȚIE** – pentru a calma transpirația abundentă a picioarelor, se fac băi cu decoct de scoarță și frunze.

ATENȚIE! Nu se consumă mai mult de două căni cu decoct din scoarță de stejar pe zi, pentru a evita eventualele probleme stomacale.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT** – se pune la fiert într-un litru de apă o mână de scoarță de stejar. Se fierbe 10-15 minute, după care se dă la o parte. Se beau maximum două căni pe zi.
- **GARGARĂ** – se face cu decoct din coajă sau frunze pentru tratarea afecțiunilor gingivale.
- **BĂI LOCALE** – în apa de baie, se toarnă și decoct din scoarță de stejar.
- **EXTRACT DE MUGURI** – se procură de la magazinele cu profil naturist.



Strugure

Aceste fructe parfumate și dulci au proprietăți remineralizante, antitoxice, stimulente și decongestionante hepatice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE ȘI CONVALESCENȚĂ** – se face o cură de câteva zile cu struguri proaspeți.
- **SURMENAJ, PIERDEREA ENERGIEI** – strugurii consumați cu regularitate vreme de câteva săptămâni ajută la recăpătarea energiei pierdute.
- **INTOXICAȚII** – se beau zilnic trei pahare cu suc de struguri. Elimină toxinele din organism și ajută la buna funcționare a ficatului și a bilei.
- **REUMATISM, GUTĂ ȘI LITIAZE RENALE** – cura are efect diuretic. Elimină rapid apa din țesuturi.
- **HIPERTENSIUNE**
- **ATEROSCLEROZĂ**
- **COLESTEROL MARE**
- **INFECȚII INTESTINALE**
- **ECZEME, FURUNCULOZĂ** – se pun pe zona afectată comprese cu suc de struguri.

ȘTIAI? Pentru a te bucura de toate aceste calități curative ale lor, strugurii trebuie consumați cu tot cu coajă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **STRUGURI PROASPEȚI** – se face o cură de câteva săptămâni în care se mănâncă regulat până la 2 kg de struguri zilnic.
- **SUC PROASPĂT** – se storc struguri, se trece prin strecurătoare lichidul și se bea de-a lungul unei zile cam un litru de suc. E bine ca această cură să înceapă progresiv, mărind în fiecare zi doza administrată.
- **MUST** – se obține prin stoarcerea și fermentarea câteva zile a strugurilor. Este foarte bun pentru surmenaj și revitaminizare.
- **VIN** – folosit moderat, este foarte bun în stimularea digestiei, pentru evacuarea toxinelor din ficat, în bolile respiratorii și cardiace. Un păhăruț de vin echilibrează tensiunea arterială.

PĂRȚI FOLOSITE fructele



Strugurii-ursului

Acest arbust crește de regulă în zona montană. Înainte de toate, trebuie știut că nu se administrează preparate din frunze de strugurii ursului copiilor mai mici de 12 ani. În caz de supradozaj, poate apărea chiar decesul.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CISTITĂ, INFLAMAȚII ALE APARATULUI URINAR** – se ia câte un vârf de cuțit cu pulbere de plantă de două ori pe zi.
- **INFECȚII INTESTINALE, ENETROCOLITĂ**
- **INFECȚII URINARE** – se prepară un macerat din frunze de strugurii-ursului din care se beau apoi câte 2-3 căni în fiecare zi
- **HIPERMENOREE** – se iau câte 15 picături, de trei ori pe zi, de tinctură preparată din frunze și fructe de strugurii-ursului. Tratamentul trebuie să aibă loc în timpul menstruației

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune o lingură cu frunze la infuzat într-o cană cu apă clocotită. Se lasă zece minute, după care se filtrează. Se beau 2-3 căni în fiecare zi.
- **PULBERE** – se macină 2-3 linguri cu frunze uscate de strugurii-ursului prin râșnița electrică. Se ia apoi câte un vârf de cuțit cu pudră de 2-3 ori pe zi.
- **FRUCTE PROASPETE** – se pot consuma ca atare pentru acțiunea astringentă pe care o au.
- **TINCTURĂ** – se lasă la macerat într-un borcan cu alcool alimentar cam 2-3 linguri cu frunze. După două săptămâni, se filtrează lichidul și se trece în sticluțe

ATENȚIE! Femeile însărcinate nu au voie să consume preparate din strugurii-ursului. Pot provoca sângerări uterine.

S



Sulfină

Deși florile sale, care se folosesc în scop terapeutic, au un miros plăcut, aromat, gustul este destul de amărui. Preparatele din sulfină au proprietăți emoliente, expectorante și antibacteriene.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR (TUSE, GUTURAI, BRONȘITĂ, ASTM BRONȘIC)** – se beau două căni cu infuzie în fiecare zi.
- **AFECȚIUNI ALE STOMACULUI (CRAMPE, COLICI, TULBURĂRI GASTROINTESTINALE)**
- **PROBLEME LEGATE DE TENSIUNE** – tratamentul cu sulfină reglează tensiunea arterială.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** – planta ajută la regenerarea celulei hepatice afectate de hepatită sau ciroză.
- **MENOPAUZĂ** – se iau câte cinci picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **AFECȚIUNI RENALE**
- **AFECȚIUNI GENITALE (LEUCOREE ȘI VAGINITĂ)** – se fac băi de șezut cu infuzie de sulfină.
- **AFECȚIUNI BUCALE** – se face gargară cu infuzie din plantă.

ȘTIAI? Conform ultimelor studii, se pare că sulfina acționează și împotriva cancerului.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se lasă la infuzat zece minute într-o cană cu apă fierbinte o lingură cu sulfină uscată. Se filtrează și se consumă după ce s-a răcit.
- **GARGARĂ** – se face folosindu-se infuzia.
- **BĂI DE ȘEZUT** – într-un lighean, se pune apă caldă și se toarnă apoi infuzie mai concentrată de sulfină.
- **TINCTURĂ** – se pun la macerat două linguri cu sulfină în 100 ml de alcool. Se lasă două săptămâni într-un loc mai căldut, după care se filtrează. Se iau câte cinci picături de trei ori pe zi.

S Sulfină

PĂRȚI FOLOSITE



Sunătoare

Această importantă plantă medicinală are acțiune antiinflamatoare, astringentă, cicatrizantă, vasodilatatoare și hipotensivă.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME NERVOASE, NEVROZĂ, ASTENIE** - se iau câte 10-15 picături de tinctură în fiecare zi.
- **INSOMNIE, DEPRESIE, ANXIETATE**
- **DISMENOREE** - se beau două căni cu macerat în fiecare zi.
- **GASTRITĂ, ULCER** - se ia câte o lingură cu ulei de sunătoare dimineața și seara.
- **DEREGLĂRI ALE CICLULUI MENSTRUAL** - tratamentul cu infuzie de sunătoare ajută la buna funcționare a organelor genitale.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** - tratamentul cu sunătoare stimulează funcțiile hepatice.
- **INCONTINENȚĂ URINARĂ**
- **COLITE**
- **HIPOTENSIUNE**
- **RĂNI, ARSURI SOLARE** - se masează zona afectată cu ulei de sunătoare. Regenerează rapid țesutul rănit.
- **DISCHINEZIE BILIARĂ**
- **GINGIVITE, ABCESE DENTARE**

ATENȚIE! Cine face tratament cu sunătoare trebuie să evite expunerea la soare, deoarece pot apărea reacții neplăcute.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se infuzează o lingură cu plantă într-o cană clocotită. Se bea când s-a răcit, îndulcită cu miere. Este bună mai ales pentru cei care suferă de fiere leneșă.
- **ULEI** - se pun în 200 ml de ulei 2-3 linguri cu sunătoare. Se lasă la macerat cam zece zile într-un loc mai călduț, după care se filtrează și se pune în sticle mai mici. Se folosește pentru masaj, dar și pentru tratamentul intern.
- **TINCTURĂ** - se lasă la macerat zece zile în 100 ml de rachiu două linguri cu sunătoare. La expirarea timpului, se filtrează și se pun în sticle mai mici. Se folosește atât pentru tratamentul intern, cât și pentru cel extern.
- **CATAPLASME** - se fac folosindu-se infuzia sau tinctura.
- **GARGARĂ** - se face cu infuzie sau macerat la rece, de două ori pe zi.



Sovârv

Este un bun expectorant și sedativ al tusei. Dezinfectează căile respiratorii și este sedativ al sistemului nervos central.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **BALONARE, GAZE INTESTINALE** – se beau 2-3 căni cu ceai de sovârv în fiecare zi. Principiile amare și taninurile din compoziție împiedică formarea gazelor și apariția flatulenței.
- **DIAREE** – se beau două căni cu infuzie în fiecare zi.
- **FARINGITĂ** – se beau în fiecare zi două căni cu infuzie în care s-a pus câte o linguriță de miere și zeama de la o jumătate de lămâie.
- **STOMATITĂ** – se fac tamponări cu ceai de sovârv sau se clătește gura de două ori pe zi cu același preparat, dimineața și seara. Uleiurile volatile din compoziție contribuie la vindecarea rapidă a bășicuțelor dureroase care apar pe limbă.
- **TUSE ȘI DURERI DE GÂT** – se face gargară cu infuzie din plantă.
- **DURERI DE DINȚI ȘI INFLAMAȚII ALE GÂTULUI ȘI GURII**

ȘTIAI? Sovârvul este utilizat în bucătăria mediteraneeană pe post de condiment, mai ales pentru asezonarea salatelor.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pun la infuzat în două căni de apă câteva lingurițe cu plantă uscată. Se lasă zece minute, se strecoară și se consumă îndulcită cu puțină miere. Se beau 2-3 căni pe zi.
- **GARGARĂ** – este un procedeu care se folosește pentru tratarea afecțiunilor gurii sau ale gâtului. Se prepară pentru gargară o infuzie de sovârv și se folosește când încă este călduță.
- **INHALAȚII** – se prepară o infuzie din sovârv și se toarnă într-un lighean cât este încă fierbinte. Se ține capul deasupra ligheanului și se inspiră vaporii calzi. Inhalațiile sunt foarte eficiente pentru tratarea tusei.



Talpa-gâștei

Face parte, alături de păducel, din grupul de aliați de nădejde ai aparatului cardiovascular.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ** – se bea în fiecare dimineață câte o cană cu infuzie din talpa gâștei.
- **AFECȚIUNI ALE INIMII DE NATURĂ NERVOASĂ** – ceaiul din această plantă ajută la reglarea bătăilor inimii.
- **TULBURĂRI PROVOCATE DE MENOPAUZĂ**
- **ASTM BRONȘIC** – se ia câte o linguriță cu tinctură de talpa-gâștei de 3-4 ori pe zi. Cura trebuie să dureze cam o lună, până la încetarea acceselor provocate de boală.
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – se iau câte 20 de picături de tinctură de trei ori pe zi pentru scăderea tensiunii arteriale.
- **INSOMNIE** – tratamentul cu preparate din talpa-gâștei acționează ca un sedativ asupra sistemului nervos central.
- **AGITAȚIE NERVOASĂ**
- **INSUFICIENȚĂ MIOCARDICĂ**
- **COLITĂ, GASTRITĂ**

ȘTIAI? Pentru tratarea rănilor, se pot aplica pe zona afectată cataplasme cu infuzie din talpa-gâștei. Grăbesc cicatrizarea.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pun la infuzat în două căni cu apă fiartă două lingurițe cu talpa-gâștei. Se lasă 10-15 minute, se filtrează și se consumă după ce se răcește.
- **TINCTURĂ** – două linguri cu plantă se pun la macerat în 200 ml de alcool alimentar sau rachiu. Se lasă două săptămâni într-un loc mai călduț, timp în care se agită recipientul din când în când. La final, se filtrează. Se iau câte 20 de picături de 2-3 ori pe zi.
- **CATAPLASME** – se prepară folosindu-se infuzia din plantă. Se aplică pe răni pentru vindecarea lor rapidă.

T

PĂRȚI FOLOSITE: cea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iunie, iulie, august



Tarhon

În România, tarhonul este folosit mai ales pe post de plantă aromatică în gastronomie. Are însă proprietăți diuretice, expectorante și carminative, ceea ce-l recomandă și în scop terapeutic.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **INDIGESTIE** – se bea câte o cană cu ceai de tarhon după fiecare masă. Tratamentul cu ceai de tarhon este foarte bun deoarece stimulează secreția de sucuri gastrice, acestea stimulând digestia.
- **LIPSA POFTEI DE MÂNCARE**
- **DURERI DE STOMAC**
- **GAZE INTESTINALE**
- **OBOSEALĂ** – se bea câte o cană cu ceai de tarhon îndulcit cu puțină miere în fiecare zi, vreme de o lună.
- **SUGHIȚ PERSISTENT** – se mestecă până la oprirea sughițului câteva frunze de tarhon.
- **BRONȘITĂ CRONICĂ** – se beau 2-3 căni în fiecare zi cu infuzie de tarhon, după ce a fost îndulcită cu miere și s-au turnat în ea câteva picături de zeamă de lămâie.
- **AFECȚIUNI ALE GINGIILOR** – se mestecă în fiecare zi, dimineața, câteva frunze de tarhon.

ȘTIAI? Vinul de tarhon este un excelent remediu pentru tratarea durerilor reumatice.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se fierbe o cană cu apă și se presară apoi în ea o linguriță cu tarhon uscat. Se lasă la infuzat 10-15 minute, apoi se filtrează. Se consumă după ce se răcește, mai ales pentru tratarea afecțiunilor intestinale și pentru dificultățile de digestie.
- **VIN** – se pun 3-4 linguri cu tarhon uscat într-un litru de vin și se lasă la macerat cam o săptămână, vreme în care se agită recipientul din când în când. La final, se strecoară și se ia câte o lingură în fiecare zi, înainte de masă.

T Tarhon

PĂRȚI FOLOSITE frunzele
CÂND SE RECOLTEAZĂ iunie, iulie, august



Tătăneasă

Este de recomandat ca tratamentul intern cu produse din tătăneasă să se facă doar la recomandarea și sub stricta observație a medicului.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ASTM BRONȘIC** – se aplică pe piept cataplasme cu infuzie din tătăneasă înainte de culcare.
- **ULCER STOMACAL** – se iau câte 2-3 linguri cu decoct din tătăneasă înainte de fiecare masă. Este o plantă cicatrizantă.
- **CANDIDOZĂ BUCALĂ** – se face gargară cu decoct din plantă.
- **PSORIAZIS** – se face tratament cu decoct.
- **DURERI REUMATICE, ARTRITĂ** – cataplasme cu decoct.
- **VARICE SAU ULCER VARICOS**
- **RĂNI, ULCERAȚII, ARSURI** – se unge zona cu alifie din tătăneasă.
- **VÂNĂTĂI**
- **PARALIZII PROVOCATE DE SURMENAJ**
- **FRACTURI ȘI CONTUZII** – se pun cataplasme cu decoct.
- **NEVRALGIE**
- **DURERI DE DINȚI SAU MĂSELE**
- **FURUNCULE ȘI ABCESE**
- **COLICĂ ABDOMINALĂ SAU HEPATICĂ**

ATENȚIE! Femeile care alăptează sau copiii mici nu au voie să facă tratament cu preparate din tătăneasă. Planta poate fi toxică.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune la infuzat într-o cană cu apă fiartă o linguriță cu rădăcină de tătăneasă. Se lasă zece minute, după care se strecoară.
- **DECOCT** – în 2-3 căni cu apă, se pun la fiert 2-3 linguri cu rădăcină uscată de plantă. Se fierbe 15-20 de minute, după care se dă la o parte. Se consumă după ce se răcește, dar cu precauție
- **TINCTURĂ** – în 200 ml de rachiu, se lasă la macerat o lingură cu rădăcină de plantă. După 15 zile, preparatul se filtrează și se pune în recipiente mai mici. Se iau câte zece picături, de 2-3 ori pe zi.
- **ALIFIE** – se macină 2-3 linguri cu rădăcină uscată. Se pune la topit un pachet de unt, se ia spuma de deasupra și se presară apoi pulberea de tătăneasă. Se lasă puțin pe foc, apoi se dă la o parte și se filtrează.
- **CATAPLASME** – se prepară folosindu-se decoctul de tătăneasă.

PARTI FOLOSITE	radacina
CÂND SE RECOLTEAZĂ	m... ...nie, iulie, august



Tei

Florile parfumate ale acestui arbore au efect calmant și relaxant. Infuzia din flori de tei este foarte bună mai ales pentru ameliorarea stărilor de nervozitate și insomnie.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **GRIPĂ, RĂCEALĂ, TUSE** – se beau două căni cu infuzie din flori în fiecare zi, îndulcită cu puțină miere. Are proprietăți calmante și emoliente.
- **STĂRI NERVOASE** – se fac băi de picioare cu infuzie din flori de tei. Au efect calmant.
- **INSOMNIE** – în fiecare seară, se bea ceai de tei îndulcit cu miere. Are proprietăți sedative.
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – se iau de trei ori pe zi câte 30 de picături de macerat glicerinat din flori de tei. Preparatul se procură de la magazinele naturiste sau de la farmacie.
- **AMIGDALITĂ** – se face gargară cu infuzie de tei.
- **FEBRĂ** – teiul are proprietăți febrifuge.
- **TEN OBOSIT ȘI TERN** – se prepară infuzie de tei și, după ce se răcește, se folosește pentru comprese, care se aplică pe față.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune zece minute o lingură cu flori de tei la infuzat într-o cană cu apă fiartă. Se consumă îndulcită cu miere și după ce se toarnă în ea zeamă de lămâie.
- **MACERAT LA RECE** – se pun la macerat într-un litru de apă două linguri cu tei. Se lasă opt ore, după care se filtrează și se bea de-a lungul unei zile.
- **CATAPLASME** – se prepară mai întâi o infuzie, în care se înmoaie un pansament. Se aplică pe față pentru revigorarea tenului obosit.
- **BĂI DE PICIOARE** – au efect calmant mai ales în cazul stărilor de nervozitate. Se toarnă în apa de baie infuzie de flori.
- **TINCTURĂ** – se pun la macerat două linguri cu flori în 200 ml de rachiu. După două săptămâni, se filtrează. Se iau câte 20 de picături de trei ori pe zi.

ȘTIAI? Pentru tulburările de menopauză, se bea macerat din flori de tei pe post de apă.

T

PĂRȚI FOLOSITE florile

CÂND SE RECOLTEAZĂ [illegible]



Traista-ciobanului

Chiar dacă mulți o consideră o buruiană oarecare, traista-ciobanului este plină de virtuți terapeutice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **VARIAȚII DE TENSIUNE** – se bea în fiecare dimineață câte o cană cu infuzie din plantă. Reglează circulația sângelui.
- **HEMORAGIE STOMACALĂ SAU NAZALĂ** – se iau câte trei linguri pe zi cu decoct din traista-ciobanului.
- **INFECȚIE URINARĂ** – se administrează infuzie.
- **MENOPAUZĂ** – pentru atenuarea problemelor cauzate de instalarea menopauzei, se iau câte zece picături, de trei ori pe zi, de tinctură de plantă.
- **DISMENOREE** – se beau în fiecare zi câte două căni cu infuzie cu o săptămână înainte de venirea ciclului menstrual.
- **HEMOROIZI** – se fac băi de șezut cu infuzie.
- **AFECȚIUNI MUSCULARE** – se masează zona dureroasă cu tinctură de traista-ciobanului.
- **DIAREE**
- **SÂNI DUREROȘI** – se prepară comprese cu infuzie, care se aplică pe sâni.

ȘTIAI? Despre traista-ciobanului se spune că este un tratament eficient pentru problemele legate de vedere.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se fierb 500 ml de apă și se presară deasupra două linguri cu traista-ciobanului. Se lasă la infuzat zece minute, după care se strecoară. Se consumă după ce se răcește.
- **BĂI DE ȘEZUT** – sunt foarte bune pentru tratarea hemoroizilor. Se pregătesc turnându-se într-un lighean infuzie de plantă călduță diluată în apă.
- **TINCTURĂ** – într-un borcan de 500 ml plin trei sferturi cu alcool, se lasă la macerat 2-3 linguri cu traista-ciobanului. După două săptămâni, se filtrează lichidul și se trece în sticluțe. Se ia câte o linguriță de 3-4 ori pe zi pentru tratamentul anginei pectorale, al insuficienței cardiace sau al fluctuațiilor de tensiune.

T

PĂRȚI FOLOSITE: partea aeriană



Trei-frați-pătați

Florile acestei plante seamănă foarte mult cu panselutele. Au calități depurative, emoliente, expectorante și antiinflamatoare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **RINITĂ ALERGICĂ** – se face o cură cu infuzie de trei-frați-pătați care ar trebui să dureze câteva săptămâni. Se beau câte 2-3 căni cu ceai pe zi pentru a alunga senzația de sufocare, mâncărime a nasului și a pielii sau strănutul.
- **ASTM BRONȘIC**
- **ECZEME SAU FURUNCULOZĂ** – planta are efecte depurative puternice, contribuind la detoxificarea organismului.
- **ACNEE** – se face o cură de o lună, timp în care se consumă zilnic câte un litru de ceai de trei-frați-pătați
- **PSORIAZIS**
- **LEUCOREE** – se prepară o infuzie din plantă ce se toarnă în apa cu care se fac spălături vaginale în fiecare zi, două săptămâni.
- **DERMATOZE** – se aplică pe zona afectată comprese cu infuzie din trei-frați-pătați.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se fierbe o cană cu apă în care se lasă la infuzat o linguriță cu plantă. După zece minute, se filtrează și se consumă când e rece.
- **BĂI LOCALE** – se prepară infuzia, care se toarnă apoi în apa pentru baie.
- **DECOCT** – se pun la fiert 2-3 linguri cu trei-frați-pătați în trei căni cu apă. După zece minute, recipientul se ia de pe foc. Se iau câte 2-3 linguri pe zi pentru tratarea astmului bronșic.

ATENȚIE! Consumată în doze foarte mari, infuzia de trei-frați-pătați poate provoca vomă.

T Trei-frați-pătați

[illegible]	[illegible] aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ	mai, iunie, iulie, august



Troscot

Conține taninuri, acizi organici, flavonoizi, vitamina C și săruri minerale. Este bun datorită proprietăților antidiareice și astringente.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – planta este un bun hipotensiv dacă se consumă sub formă de infuzie, câte două căni pe zi.
- **ENTERITĂ, DIAREE ȘI DIZENTERIE**
- **GUTĂ, REUMATISM ȘI ARTRITĂ** – troscotul are proprietăți depurative și diuretice.
- **AFECȚIUNI INFLAMATOARE ARE TRACTULUI RESPIRATOR ȘI URINAR**
- **ANEMIE ȘI CONVALESCENȚĂ** – se face o cură de remineralizare de câteva zile, timp în care se beau 2-3 căni cu infuzie de troscot zilnic.
- **VARICE** – se pun comprese cu infuzie de troscot pe gambe, doar după ce preparatul s-a răcit.
- **HEMOROIZI** – în fiecare seară, se fac băi de șezut cu infuzie de plantă.
- **RĂNI ȘI ECHIMOZE**

ATENȚIE! Nu li se administrează preparate pe bază de troscot persoanelor care fac tratament cu medicamente anticoagulante.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se pune o cană cu apă clocotită peste o lingură cu plantă uscată. Se lasă la infuzat zece minute, după care se strecoară și se bea.
- **COMPRESE** – se prepară mai întâi infuzia, după care se înmoaie în ea o batistă.
- **CATAPLASME** – se opărește planta, se terciuiește, după care se aplică pe zona cu probleme. Se lasă să acționeze câteva minute.
- **BĂI DE ȘEZUT** – pentru pregătirea lor, se folosește infuzie sau decoct. Sunt bune pentru afecțiunile zonei genitale feminine.

PĂRȚI FOLOSITE: cea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iunie, iulie, august



Turiță-mare

I se mai spune turicioară sau leușteanul-muntelui. Florile sale au proprietăți astringente, coleretice și colagoge, favorizând secreția de bilă.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **DIAREE ȘI AFECȚIUNI GASTROINTESTINALE** – se beau 2-3 căni cu ceai din turiță-mare în fiecare zi.
- **DURERI DE GÂT, AFECȚIUNI RESPIRATORII** – se face de două ori pe zi gargară cu infuzie de turiță-mare.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** – un vârf de cuțit de pulbere de turiță-mare drenează ficatul și ajută la regenerarea sa.
- **AFECȚIUNI ALE BILEI** – tratamentul cu infuzie de turiță-mare stimulează producerea sucului gastric și a bilei.
- **ANEMIE**
- **CALCULI RENALI ȘI BILIARI** – se iau câte zece picături de tinctură de turiță-mare din oră în oră, până la eliminarea calculilor.
- **URTICARIE** – se bea infuzie de turiță-mare.
- **INCONTINENȚĂ URINARĂ** – se beau zilnic câte două căni cu infuzie.
- **AFECȚIUNI BUCALE** – se face gargară cu infuzie de plantă.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se toarnă o cană cu apă fiartă peste o linguriță cu turiță-mare și se strecoară după zece minute. Se consumă două căni pe zi.
- **GARGARĂ** – se prepară mai întâi infuzia, după care se pune în practică procedura de două ori pe zi.
- **TINCTURĂ** – se toarnă o ceașcă de rachiu peste două lingurițe cu turiță mare și se lasă la macerat două săptămâni. Se iau câte 10-15 picături de tinctură în fiecare zi sau se folosește diluată în apă pentru gargară.
- **BĂI** – se pune în apa de baie fie infuzie de plantă, fie câteva picături de tinctură.
- **ALIFIE** – se pune la topit un pachet de unt și se presară deasupra două linguri cu pulbere de turiță-mare. Înainte de a se solidifica, se toarnă lichidul în recipiente mai mici. E bună pentru masaj.

ȘTIAI? Băile de șezut cu infuzie de turiță-mare sunt bune pentru tratarea afecțiunilor ginecologice.

PĂRȚI FOLOSITE: [illegible] aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iunie, iulie, august



Țelină

Se spune despre ea că ar fi un bun afrodiziac. Proprietățile sale terapeutice sunt însă mult mai numeroase și importante.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CICLU MENSTRUAL ÎNSOȚIT DE DURERI PUTERNICE ȘI NEREGULAT** - se bea cât mai mult suc de țelină în fiecare zi, eventual amestecat cu suc de morcovi sau roșii.
- **DIABET** - se consumă această rădăcinoasă în salate sau sub formă de suc. Ajută la scăderea nivelului de zahăr din sânge.
- **STERILITATE** - se bea dimineața câte un pahar cu suc.
- **IMPOTENȚĂ** - se consumă cât mai multă țelină proaspătă. Are efect excitant.
- **DIGESTIE GREOAIE** - se prepară un decoct din frunze care se bea imediat după masă.
- **ASTENIE PSIHICĂ SAU FIZICĂ**
- **REUMATISM ȘI GUTĂ** - cura cu suc de țelină ajută la eliminarea apei excesive din țesuturi și la detoxificarea organismului.
- **AFECȚIUNI PULMONARE ȘI HEPATICE**

ȘTIAI? Țelina este un foarte bun cicatrizant dacă se aplică sub formă de compresă pe răni/ulcerații.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **DECOCT DE FRUNZE** - se pune la fiert o mână de frunze în ½ litru de apă, vreme de zece minute. Se consumă, după ce se răcește, câte o cană sau două pe zi.
- **SUC PROASPĂT** - se dau două rădăcini mai mari de țelină prin storcătorul electric, iar sucul obținut se bea simplu, diluat cu puțină apă sau în combinație cu alte sucuri de fructe sau legume.
- **SALATĂ** - se prepară salată de crudități din țelină și morcovi, se condimentează și se consumă cu regularitate.
- **COMPRESE** - se aplică suc de țelină zdrobită pe zona afectată de răni.

Ț

PĂRȚI FOLOSITE	frunzele, rădăcina	
CÂND SE RECOLTEAZĂ	mai-octombrie	mai-octombrie



Ţintaură

Această plantă montană este unul dintre cele mai bune detoxifiante ale organismului, mai ales în cazul unui consum mare de băuturi alcoolice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** – tratamentul cu produse pe bază de țintaură ajută organismul să-și revină după o boală grea sau să se remineralizeze.
- **DISCHINEZIE BILIARĂ** – se ia înainte de masă câte o linguriță cu tinctură de plantă. Cura trebuie să dureze trei săptămâni și ajută la eliminarea normală și ușoară a bilei.
- **CONSTIPAȚIE** – se iau de trei ori pe zi, după masă, câte două linguri cu vin de țintaură.
- **BALONARE, FLATULENȚĂ** – tratamentul cu tinctură de țintaură împiedică formarea gazelor în intestin.
- **OBEZITATE** – se ia înainte de masă câte o linguriță cu pulbere sau tinctură de plantă. Cura trebuie să dureze câteva luni și să fie asociată cu regim și efort fizic.
- **AFECȚIUNI ALE PIELII** – se fac băi repetate, în apa cărora se toarnă infuzie de țintaură.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se macerează câteva ore planta în două căni cu apă, după care se filtrează și se infuzează în alte două căni cu apă fierbinte. După zece minute, se amestecă acest preparat cu apa folosită la macerare.
- **PULBERE** – se dă prin râșnița electrică o mână de plantă uscată. Se ia câte un vârf de cuțit cu preparat de trei ori pe zi.
- **VIN** – se pun la macerat 2-3 mâini de țintaură uscată într-un litru de vin și se adaugă puțină miere. După două săptămâni, se filtrează. Se iau două linguri înainte de masă.
- **BĂI** – se toarnă în apa de baie infuzie de plantă.
- **TINCTURĂ** – se macerează 100 g de plantă două săptămâni, în două căni cu alcool. La final, se filtrează și se trece în recipiente mai mici.

ATENȚIE! Planta dă contracții uterine, fiind contraindicată femeilor însărcinate.

PĂRȚI FOLOSITE	cea aeriană
CÂND SE RECOLTEAZĂ	mai, iunie, iulie, august, septembrie



Urzică

Remineralizantă, revigorantă și tonică, urzica este una dintre cele mai cunoscute și apreciate plante medicinale.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ANEMIE** – se dau prin mașina de tocat 2-3 kilograme de urzici spălate, apoi se amestecă sucul obținut cu puțină apă și se beau trei pahare pe zi. Este un remineralizant de excepție.
- **AFECȚIUNI RENALE** – tratamentul cu suc de urzici are proprietăți diuretice. Trebuie urmată o cură cu suc de plantă 3-4 săptămâni.
- **DIABET** – infuzia are rolul de a scădea valorile zahărului din sânge.
- **COLESTEROL**
- **EPUIZARE** – se mănâncă piure de urzici sau se beau 3-4 pahare cu suc zilnic.
- **VIROZE ȘI INFECȚII RESPIRATORII** – se bea câte o cană cu ceai de urzici în fiecare zi, de-a lungul întregului an. Protejează împotriva microbilor.
- **CĂDEREA PĂRULUI** – se limpezește părul cu infuzie de urzici.
- **AFECȚIUNI HEPATICE**

ȘTIAI? În medicina populară, cei cu circulație periferică foarte slabă se urzicau intenționat cu frunze de urzică pentru a o stimula.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SUC** – se dau prin mașina de tocat sau prin storcătorul electric câteva kilograme de urzici proaspete. Înainte de a fi consumat, se amestecă sucul cu puțină apă.
- **TINCTURĂ** – se taie mărunt două mâini de rădăcini de urzică și se pun într-un borcan. Se toarnă până la umplere cu rachiu și se lasă la macerat 10-15 zile. La final, se filtrează produsul și se pune în recipiente mici. Se ia apoi câte o linguriță cu tinctură de 3-4 ori pe zi, vreme de o lună.
- **SIROP** – se toacă fin mai multe frunze proaspete și se pun într-un borcan. Se umple golul rămas cu miere de albine și se lasă la macerat o lună. La expirarea timpului, se filtrează preparatul și se ia din el câte o lingură pe zi pentru remineralizare.
- **PIURE** – se fierbe 1 kg de urzici, se pasează și se amestecă apoi cu puțin ulei, sare și usturoi pisat.

[illegible] frunzele
CAND SE RECOLTEAZA [illegible]



Urzică-moartă

Se înrudește cu urzica, dar în cazul ei se folosesc în scop terapeutic doar florile, care au efecte expectorante, depurative și diuretice.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **PROBLEME GENITALE, TULBURĂRI MENSTRUALE** – se beau două căni cu infuzie în fiecare zi.
- **MENOPAUZĂ** – câteva picături de tinctură luate zilnic calmează stările nervoase cauzate de instalarea menopauzei.
- **INSOMNIE ÎNSOȚITĂ DE AGITAȚIE NERVOASĂ** – se beau două căni cu infuzie zilnic.
- **LEUCOREE** – se fac spălături locale și se beau 2-3 căni pe zi cu infuzie.
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII** – urzica-moartă are proprietăți emoliente. Administrată sub formă de infuzie și gargară, calmează tusea.
- **GUTĂ ȘI REUMATISM** – se prepară comprese cu frunze zdrobite sau infuzie și se aplică pe zona dureroasă.
- **VARICE** – se pun comprese pe zona cu probleme.
- **TULBURĂRI GASTROINTESTINALE** – în cazul diareei, planta are proprietăți astringente.

> ȘTIAI? Urzica-moartă-galbenă e și ea bună pentru varice, retenție de apă și afecțiuni urinare.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se pune la infuzat o lingură cu plantă într-o cană cu apă fierbinte. Se beau două căni în fiecare zi.
- **TINCTURĂ** – se pun la uscat 2-3 mâini cu flori de urzică-moartă. După ce se usucă, se lasă la macerat în 500 ml de rachiu, vreme de două săptămâni, după care se filtrează și se pune lichidul în recipiente mai mici. Se iau zece picături pe zi.
- **PULBERE** – se macină fin florile uscate, după care se iau înainte de masă două vârfuri de cuțit de preparat.
- **CATAPLASME** – se opăresc puțin florile de urzică proaspete și se aplică pe zonele afectate de varice.
- **BĂI LOCALE** – pentru afecțiuni genitale, se fac băi cu infuzie de urzică-moartă.

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible] august, septembrie [illegible]



Usturoi

Este un excelent hipoglicemiant care nu ar trebui să lipsească din dieta nici unei persoane cu colesterol sau tensiune mare.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **COLESTEROL ȘI TRIGLICERIDE MĂRITE**
- **TULBURĂRI ALE CIRCULAȚIEI SANGVINE**
- **AFECȚIUNI RESPIRATORII** – se iau câte 20 de picături de tinctură de usturoi de două ori pe zi.
- **DIAREE ȘI DIZENTERIE**
- **ASTENIE, SLĂBICIUNE ȘI OBOSEALĂ**
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – se iau 20 de picături de tinctură de două ori pe zi pentru a dilata vasele sangvine.
- **REUMATISM ȘI GUTĂ** – elimină apa din țesuturi.
- **INSOMNIE** – se pun 2-3 cățel de usturoi zdrobiți în puțin lapte cald și se bea preparatul înainte de culcare.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se consumă cât mai mult usturoi crud.
- **ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE** – se freacă zona afectată cu un cățel de usturoi tăiat.
- **NEVRALGIE REUMATISMALĂ**

ȘTIAI? În caz de indigestie, se freacă tot corpul cu oțet amestecat cu usturoi pisat.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **TINCTURĂ** - câțiva cățel de usturoi se pun la macerat în 200 ml de alcool. După două săptămâni, se filtrează preparatul și se pune în sticluțe. Se iau câte 20 de picături de două ori pe zi.
- **VIN** – se pisează 3-4 cățel mari de usturoi și se pun în ½ litru de vin alb. Se lasă la macerat o săptămână. Pentru afecțiunile enumerate mai sus, se ia câte o lingură pe zi.
- **CRUD** – pentru hipertensiune se înghite câte un cățel dimineața, pe stomacul gol.
- **SUC** – se zdrobesc cinci cățel de usturoi, se toarnă o cană cu apă și două linguri cu zahăr și se dă totul într-un clocot.
- **ULEI** – 3-4 cățel de usturoi pisați se lasă câteva zile într-un borcănel cu ulei de măsline. Preparatul poate fi folosit pentru masaj împotriva reumatismului.

U



Valeriană

Cea mai importantă proprietate a acestei plante medicinale este cea sedativă și calmantă. Este foarte bună pentru insomniaci.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **COLICI STOMACALE DE NATURĂ NERVOASĂ** – o linguriță cu tinctură de plantă redă liniștea.
- **RITM NEREGULAT AL INIMII**
- **INSOMNIE** – se ia înainte de culcare o linguriță cu tinctură de plantă.
- **ANXIETATE ȘI ANGOASĂ**
- **SPASME MUSCULARE**
- **STARE DE VOMĂ** – 15 picături de tinctură de trei ori pe zi.
- **MIGRENE**
- **URTICARIE** – se tratează tot cu tinctură, câte zece picături, de trei ori pe zi.
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ**
- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ**
- **ANGINĂ PECTORALĂ** – se prepară un macerat la rece din rădăcină de valeriană și se bea dimineața o cană cu acest preparat. Se poate trata și cu pulbere de valeriană, dacă se ia câte un vârf de cuțit cu preparat de trei ori pe zi.

ȘTIAI? Tratamentul cu tinctură de valeriană calmează arsurile stomacale și oprește regurgitarea.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** – se toarnă o cană cu apă fiartă peste două lingurițe cu rădăcină de valeriană uscată și se infuzează zece minute, după care se filtrează. Se bea o cană în fiecare seară, îndulcită cu miere.
- **VIN** – se toarnă un sfert de litru de vin alb peste două linguri cu valeriană și se lasă la macerat două săptămâni. Când este gata, se bea câte un păhăruț înainte de culcare.
- **TINCTURĂ** – se pun la macerat într-un borcănel cu rachiu două linguri cu rădăcină de valeriană timp de 14 zile. La final, se filtrează și se pune preparatul în recipiente mai mici. Se administrează câte 20 de picături de două ori pe zi.
- **MACERAT LA RECE** – se macină o jumătate de rădăcină și se pune la macerat într-o cană cu apă rece vreme de opt ore. Se bea a doua zi, dimineața.



Varză

Proprietățile sale gastronomice sunt incontestabile, iar cele tămăduitoare sunt atât de multe, încât cu greu pot fi enumerate.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **AFECȚIUNI GASTRICE ȘI INTESTINALE** – se consumă varză fiartă până la vindecare.
- **LITIAZĂ RENALĂ** – se beau zilnic două pahare cu suc de varză.
- **CONTUZII, RĂNI, ECZEME, EDEME** – se aplică pe zona afectată frunze proaspete de varză, care se schimbă din când în când.
- **AFECȚIUNI HEPATICE** – se pun frunze zdrobite de varză pe abdomen.
- **ACNEE** – se storc mai multe frunze de varză, iar cu sucul obținut se curăță tenul. Este un antimicrobian foarte eficient.
- **PARAZIȚI INTESTINALI** – se bea 3-4 zile la rând câte un pahar cu suc de varză dimineața.
- **INSOMNIE ȘI MIGRENĂ** – se aplică pe frunte câte o frunză de varză. Dacă e nevoie, se schimbă după trei ore.

> ATENȚIE! Pentru a evita problemele intestinale de care e făcută vinovată varza, aceasta nu se va consuma în combinație cu carne.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **PROASPĂTĂ** – se consumă proaspătă, sub formă de salată, asezonată cu oțet de mere, ulei și sare.
- **SUC** – se storc frunzele de la o varză cu ajutorul unui mixer. Se consumă numai proaspăt, înainte de a oxida și a deveni toxic.
- **CATAPLASME** – se desfac frunzele de varză și se aplică pe zonele cu probleme. Se pot folosi și zdrobite puțin înainte. Din când în când, se schimbă cu altele proaspete.
- **BAIE DE ABURI** – se rade fin puțină varză și se pune într-un lighean cu apă clocotită, apoi se ține capul deasupra pentru ca aburii să acționeze asupra tenului. Este o procedură bună pentru acnee.

PĂRȚI FOLOSITE

CÂND SE RECOLTEAZĂ



Vâsc

Pentru a evita orice fel de efecte adverse, se recomandă achiziționarea preparatelor pe bază de vâsc doar de la magazinele de specialitate.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **ACCESE DE ISTERIE ȘI STĂRI DE ANXIETATE** – se consumă o cană sau două cu macerat de vâsc.
- **TULBURĂRI DE METABOLISM**
- **TULBURĂRI CIRCULATORII** – se beau 2-3 căni cu macerat în fiecare zi.
- **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ** – tratamentul cu preparate din vâsc scade tensiunea la hipertensivi și o crește la hipotensivi.
- **CONGESTIE CEREBRALĂ, AMEȚEALĂ** – se consumă zilnic trei căni cu macerat de plantă.
- **TULBURĂRI ALE RITMULUI CARDIAC** – trei căni cu macerat consumate în fiecare zi fortifică activitatea cardiacă.
- **STERILITATE LA FEMEI**
- **TULBURĂRI RENALE**
- **ASTM BRONȘIC** – se face o cură cu macerat.
- **TULBURĂRI HORMONALE**
- **DEREGLĂRI MENSTRUALE**

ATENȚIE! Vâscul care crește în plop, salcie, tei, nuc, frasin, salcâm sau paltin este foarte toxic și nu se folosește ca tratament.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

MACERAT – se pun 3-4 lingurițe cu frunze de vâsc la macerat în trei căni cu apă, vreme de opt ore. La final, se strecoară și se bea întreaga cantitate de-a lungul unei zile.

BĂI LOCALE – sunt bune pentru tratarea durerilor reumatice și a celor produse de sciatică. Se folosește fie infuzia concentrată de frunze, fie maceratul combinat cu apa de baie.

DECOCT – se fierbe o lingură cu frunze mărunțite în două căni cu apă cam 10-15 minute. Se consumă pentru reglarea tensiunii arteriale.

V Vâsc

PĂRȚI FOLOSITE	[illegible]
CÂND SE RECOLTEAZĂ	[illegible]



Ventrilică

Se mai numește ventricea sau veronică și este bună mai ales pentru combaterea nervozității provocate de epuizarea psihică.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **COLESTEROL MARE** - se beau două căni cu infuzie în fiecare zi.
- **TULBURĂRI INTESTINALE** - ceaiul de ventrilică stimulează digestia și îndepărtează secrețiile intestinale abundente, vindecând în același timp hiperaciditatea.
- **NERVOZITATE** - se bea seara, înainte de culcare, o cană cu infuzie.
- **TULBURĂRI DE MEMORIE** - tratamentul cu infuzie de ventrilică îmbunătățește activitatea intelectuală.
- **REUMATISM, DURERI ARTICULARE** - se beau două căni cu ceai în fiecare zi.
- **AFECȚIUNI HEPATICE SAU ALE SPLINEI**
- **ECZEME** - se iau zilnic 2-3 lingurițe cu suc
- **ULCER GASTRIC ȘI DUODENAL**
- **LITIAZĂ RENALĂ**
- **RĂNI CARE SE VINDECĂ MAI GREU** - se curăță cu ceai zona afectată.

ȘTIAI? În popor, ventrilica era folosită pentru vindecarea sterilității la femei.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **INFUZIE** - se opărește o linguriță cu plantă într-o cană cu apă clocotită. Se lasă la infuzat zece minute, după care se filtrează. Se beau două căni pe zi cu infuzie, după ce a fost îndulcită cu puțină miere.
- **SUC PROASPĂT** - se culeg florile de ventrilică, se spală și se dau prin mașina de tocat sau prin storcătorul electric. Din sucul obținut, se iau două lingurițe în fiecare zi.
- **COMPRESE** - sunt foarte bune pentru vindecarea rănilor mai vechi și se fac folosindu-se infuzia din plantă. Se lasă să acționeze peste noapte.
- **TINCTURĂ** - se pun 2-3 linguri de plantă mărunțită la macerat în două căni cu alcool. După două săptămâni de stat într-un loc mai călduț, se filtrează preparatul și se pune în sticluțe. Se iau 15 picături de trei ori pe zi.

Ventrilică V

FOLOSITE

SE RECOLTEAZĂ



Zmeur

Preparatele din frunze sau fructe de zmeur au efect antidiareic și astringent. Scad aciditatea gastrică și au proprietăți dezinfectante.

CE AFECȚIUNI TRATEAZĂ

- **CONSTIPAȚIE** – se mănâncă zmeură proaspătă, care are și efect laxativ.
- **REUMATISM ȘI GUTĂ** – se consumă fructele proaspete sau sub formă de suc.
- **STĂRI FEBRILE** – se bea suc de zmeură.
- **INFLAMAȚIE URINARĂ** – se iau câteva linguri cu sirop de zmeură în fiecare zi.
- **DIAREE** – se bea infuzie din frunze de zmeur, care are proprietăți astringente și dezinfectante.
- **GASTRITĂ HIPERACIDĂ** – se face tratament cu infuzie din frunze de zmeur. Se beau câte 2-3 căni în fiecare zi.
- **CARDIOPATIE ISCHEMICĂ**
- **AFECȚIUNI ALE TRACTULUI GASTROINTESTINAL** – se iau 2-3 linguri cu sirop de zmeură în fiecare zi.
- **FARINGITĂ ȘI STOMATITĂ** – se face gargară de două ori pe zi cu infuzie din frunze.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

- **SIROP DE ZMEURĂ** – se pun la fiert ½ de litru de apă cu ½ cană cu zahăr. Când dă în clocot lichidul, se adaugă câteva linguri cu zmeură proaspătă și se mai lasă pe foc șapte minute. La final, se strecoară și se trece în sticlă. Se iau câteva linguri în fiecare zi.
- **INFUZIE** – peste câte frunze de zmeur, se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă câteva minute, după care se filtrează. Se beau două căni pe zi.
- **GARGARĂ** – pentru această procedură, se folosește infuzie caldă din frunze de zmeur.
- **FRUCTE PROASPETE**

ȘTIAI? Se pare că ceaiul din frunze de zmeur facilitează nașterea, reducând durerile travaliului.

PĂRȚI FOLOSITE: frunzele, fructele
CÂND SE RECOLTEAZĂ: iunie, iulie



Oțet de mere

- **CUM SE PREPARĂ:** se spală merele, se dau pe răzătoarea mare și se pun într-un vas potrivit sau într-un borcan. La 4 kg de mere rase, se pun 5 l de apă, iar pentru fiecare litru de apă se adaugă 140 g de miere. Se ține borcanul la loc întunecos, la temperatura camerei, legat la gură cu un tifon. Se amestecă de două-trei ori pe zi cu o lopățică de lemn, timp de 10-12 zile, după care se strecoară printr-un tifon dublu și se pun din nou într-un borcan. Se mai adaugă câte 50 g de miere pentru fiecare litru de suc. Se leagă borcanul cu tifon și se lasă la căldură. După 40-60 de zile, oțetul este gata. După limpezire, se trage cu furtunul în sticle, se astupă și se păstrează la rece.
- **CUM SE IA:** în fiecare dimineață, pe stomacul gol, se iau două lingurițe cu oțet de mere într-un pahar cu apă. Lichidul se bea încet, înghițitură cu înghițitură.
- **CÂT DUREAZĂ:** 1-2 luni; se poate relua după o întrerupere de o lună.

LA CE E BUNĂ:

- LIPSĂ DE POTASIU
- STERILITATE PRIMARĂ
- SINUZITĂ
- DEGENERESCENȚĂ
- ARTRITĂ
- CISTITĂ
- NEVROZĂ
- ATEROSCLEROZĂ
- HIPERCOLESTEROLEMIE
- INSOMNIE
- OBOSEALĂ CRONICĂ
- MIGRENE
- HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ
- ZONA ZOSTER
- DURERI MUSCULARE ȘI ARTICULARE

CONTRAINDICAȚII: litiază renală, gută, insuficiență tiroidiană și paratiroidiană, aciditate gastrică, gastrită hiperacidă, ulcer gastroduodenal, hipotensiune arterială



LA CE E BUNĂ:

- ENTERITE
- COLITE ACUTE ȘI CRONICE
- STEATOZĂ HEPATICĂ
- COLECISTITE CRONICE
- HEPATITĂ, CIROZE
- BOLI VIROTICE ALE STOMACULUI
- ÎN STIMULAREA SECREȚIEI BILIARE

Propolis

- **CUM SE PREPARĂ:** propolisul propriu-zis se găsește în farmacii. Se pun la macerat, timp de cinci zile, 20-30 g de propolis în 100 ml de alcool. Se agită sticla p.
- **CUM SE IA:** 30-40 de picături nediluate, puse pe o felie de pâine sau cu miere, pe stomacul gol.
- **CÂT DUREAZĂ:** până la dispariția bolii.

CONTRAINDICAȚII: alergie la propolis



Tărâțe

- **CUM SE PREPARĂ:** se amestecă tărâțe cu apă și miere (o parte tărâțe la o parte apă și ½ miere).
- **CUM SE IA:** se bea mai întâi apa, apoi se mănâncă tărâțele, cu cel puțin o oră înainte de micul dejun.
- **CÂT DUREAZĂ:** nu are o perioadă-limită.

LA CE E BUNĂ

- OBEZITATE
- BOLI DE PIELE
- LIPSĂ DE CALCIU ȘI MAGN
- LITIAZĂ BILIARĂ
- AVITAMINOZE
- CONSTIPAȚIE
- FACE DIGESTIA MAI UȘOA COLITELOR
- CAPACITATE REDUSĂ LA EF
- EPUIZARE
- BOLI NERVOASE
- ADJUVANT ÎN CANCER

CONTRAINDICAȚII: nu



Grâu încolțit

- **CUM SE PREPARĂ:** se pun la încolțit într-un vas cu apă 2-3 mâini cu grâu. Din când în când, se schimbă apa. Când colțul a atins circa 2 mm, se scurge apa, fără să se miște semințele.
- **CUM SE IA:** se amestecă o porție de grâu cu miere.
- **CÂT DUREAZĂ:** trei luni.

LA CE E

- ARTRITĂ
- PROBLEME HEPATICE
- ANEMIE
- BOLI DE PIELE
- IMUNITATE SCĂZUTĂ
- AFECȚIUNI RESPIRATORII
- IMPOTENȚĂ
- STERILITATE
- DURERI MENSTRUALE
- PILOZITATE EXCESIVĂ LA FEMEI

CONTRAINDICAȚII: hormo estrogeni în exces



Polen

- **CUM SE PREPARĂ:** se procură din magazinele de specialitate.
- **CUM SE IA:** timp de opt zile, o linguriță rasă de polen, cu o înghițitură de apă. În următoarele șapte zile, se ia câte o linguriță cu vârf de polen. În cea de-a treia săptămână, din nou câte o lingură rasă. Din a 21-a zi până la terminarea curei, o lingură cu vârf.
- **CÂT DUREAZĂ:** două luni. Curele se pot repeta de 2-3 ori pe an.

LA CE E

- ASTENII
- INSOMNII
- ÎN STĂRILE DE NERVOZITATE
- ARTROZE
- PROSTATĂ
- TULBURĂRI DIGESTIVE DE ORICE
- CONSTIPAȚIILE ȘI DIAREILE CRO SUNT AMELIORATE SAU CHIAR VINDECATE COMPLET
- AFECȚIUNI HEPATOBILIARE
- BOLI ENDOCRINE
- BOLI CARDIOVASCULARE

CONTRAINDICAȚII: alergie la polen

Cura cu tărâțe
Cura cu grâu încolțit
Cura cu polen